

Dlo Tiyo nan Vil New York

Pwòp, Gratis e
Bon Pou Sante W



NYC
Health

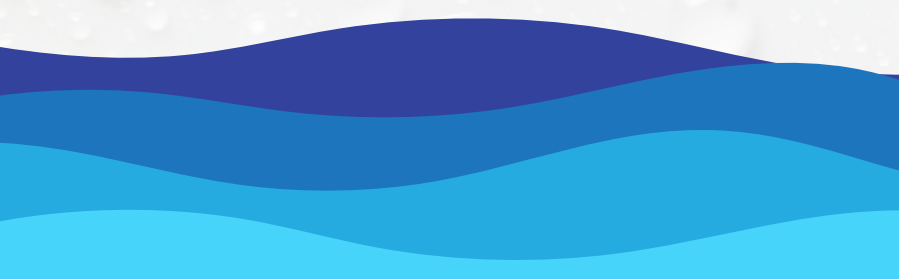
Kijan Yo Konpare Dlo Tiyo nan Vil New York Ak Lòt Bwason yo?

- 💧 Bwason ki gen sik ladan yo mwens bon pou sante pase dlo — gade tablo ki adwat la pou plis enfòmasyon.
- 💧 Soda ki pa gen sik ladan yo ak soda pou dayèt yo pa gen kalori, men dlo toujou pi bon pou satisfè swaf ou.
- 💧 Kafe ak te bon pou bwè si ou pa ajoute sik ladan yo. Bwè kafe oswa te san lèt oswa san krèm, oswa eseye krèm ki pa gen anpil grès.
- 💧 Pi souvan bwason pou espòtif yo gen menm kantite kalori ak bwason ki gen sik ladan yo tankou soda. Pifò gen sodyòm ladan yo, sa ki pa bon pou sante w si ou konsome l an gwo kantite. Dlo se yon pi bon chwa.
- 💧 Ji fwi se yon chwa ki pi bon pou sante pase bwason ki gen sik ladan yo tankou soda, men ji fwi gen anpil kalori. Olye de sa, ajoute fwi antye, ki fre nan dlo - fwi gen fib ladan yo, alòske ji pa genyen.

Konsèy: Timoun yo pa ta dwe bwè plis pase 4 ons ji fwi pa jou.

- 💧 Lèt se yon bon chwa tou.

Konsèy: Lè w ap chwazi lèt, rete vijilan pou nenpòt alèji ki lye ak diferan kalite lèt.



Dlo Tiyo nan Vil New York Bon pou Kò Ou

- 💧 Si ou bwè dlo nan plas bwason ki gen anpil kalori tankou soda oswa ji, w ap konsome mwens sik, sa ki ka ede ou pèdi pwa epi amelyore tansyon ou.
- 💧 Bwè dlo ede sistèm irinè ou rete idrate ak fonksyone byen. Sa anpeche pyè nan ren ak enfeksyon nan aparèy irinè ak nan blad pipi.
- 💧 Lè w bwè dlo sa pèmèt jwenti w yo rete librifye ak amòti pou ede w deplase pi fasil.
- 💧 Kèk bwason, tankou kafe oswa te, ka fè w dezidrate. Bwè dlo pèmèt ou rete idrate, sa ki ka rann ou pi vijilan ak ede pou gen mwens dòmi nan je.

Li Fasil pou Jwenn ak Bwè Dlo Tiyo nan Vil New York

- 💧 Li agreyab pou bwè dlo dirèkteman nan tiyo a - ou pa bezwen filtre l.
- 💧 Li bon pou w bwè dlo lè ou aktif, tankou lè ou prale lekòl, travay oswa lakay ou.





Dlo Tiyo nan Vil New York

Zewo kalori pou chak 12 ons (oz). Zewo kalori vle di ke li pa lakòz ou pran pwa.

Zewo ti kiyè sik pou chak 12 oz

Ede fè prevansyon kont kari dantè (kavite)

Li koute mwens ke yon peni pou chak 12 oz. Anjeneral, ou ka jwenn dlo tiyo gratis.

San Sodyòm

Soda ki Gen Sik

150 kalori pou chak 12 oz. Jis yon sèl bwason ki gen sik ladan chak jou ka lakòz ou pran 10 liv pwa chak ane.

9 ti kiyè sik pou chak 12 oz

Kontribye nan kari dantè, espesyalman kay tibebe, timoun ak adolesan

Koute apeprè \$ 1.50 pou chak 12 oz

Gen sodyòm, sa ki kontribye nan tansyon wo

Bwè Plis Dlo Tiyo nan Vil New York

Bwè yon vè dlo chak maten. Sa ap ede ou reveye epi l ap ede w byen kòmanse jounen an.

Bwè yon vè dlo ansanm ak chak repa oswa kolasyon. Lè ou bwè dlo ansanm ak yon repa oswa yon kolasyon, oswa 30 minit anvan yon repa oswa yon kolasyon, sa pral ede w pa manje twòp. Si ou santi w grangou, eseye bwè dlo anvan ou manje. Pafwa si ou santi w grangou, se paske an reyalyte ou swaf.

Toujou gen yon boutèy dlo avèk ou ke ou ka plen ankò. Plen li ankò nan fontenn dlo oswa nan lavabo ki pi toupre a.

Bwè dlo anplis lè ou santi ou swaf. Lè ou swaf, kò w bezwen plis dlo. Lè w ap bwè dlo, eseye bwè yon ti dlo anplis pase sa ou panse ou bezwen pou w pa santi w swaf twò souvan.

Bwè dlo lè w ap bouje. Pou evite dezidratasyon, bwè dlo anvan ou fè aktivite fizik ak apre ou fin fè aktivite fizik.

Bwè dlo pou w rete fre. Bwè dlo ede kenbe tanperati kò ou pi ba lè li fè cho oswa lè li imid.

Bwè dlo nan plas bwason ki gen sik ladan yo.

Ajoute fwi ladan pou ba li yon gou ki bon pou sante, oswa chwazi dlo sèl zè si ou vle yon bwason gazez.



Pou enfòmasyon sou fason pou evite bwason ki gen sik ladan yo epi pou chwazi opsyon ki pi bon pou sante, tankou resèt dlo ki gen gou, vizite **nyc.gov/health** epi chèche "**sugary drinks**" (bwason ki gen sik).

Pou enfòmasyon sou pwovizyon dlo nan Vil New York, vizite **nyc.gov/dep** epi chèche "**drinking water**" (dlo potab).

