VOLIM 14, NIMEWO 2

# Bilten Sante

DEPATMAN SANTE AK IJYÈN MANTAL VIL NOUYÒK

#103 nan yon seri Bilten Sante osijè kesyon ki enterese anpil tout moun k ap viv nan Vil Nouyòk

# Dlo Vil New York

## Plen Vè Ou

Health Bulletin #103: NYC Water (Haitian)

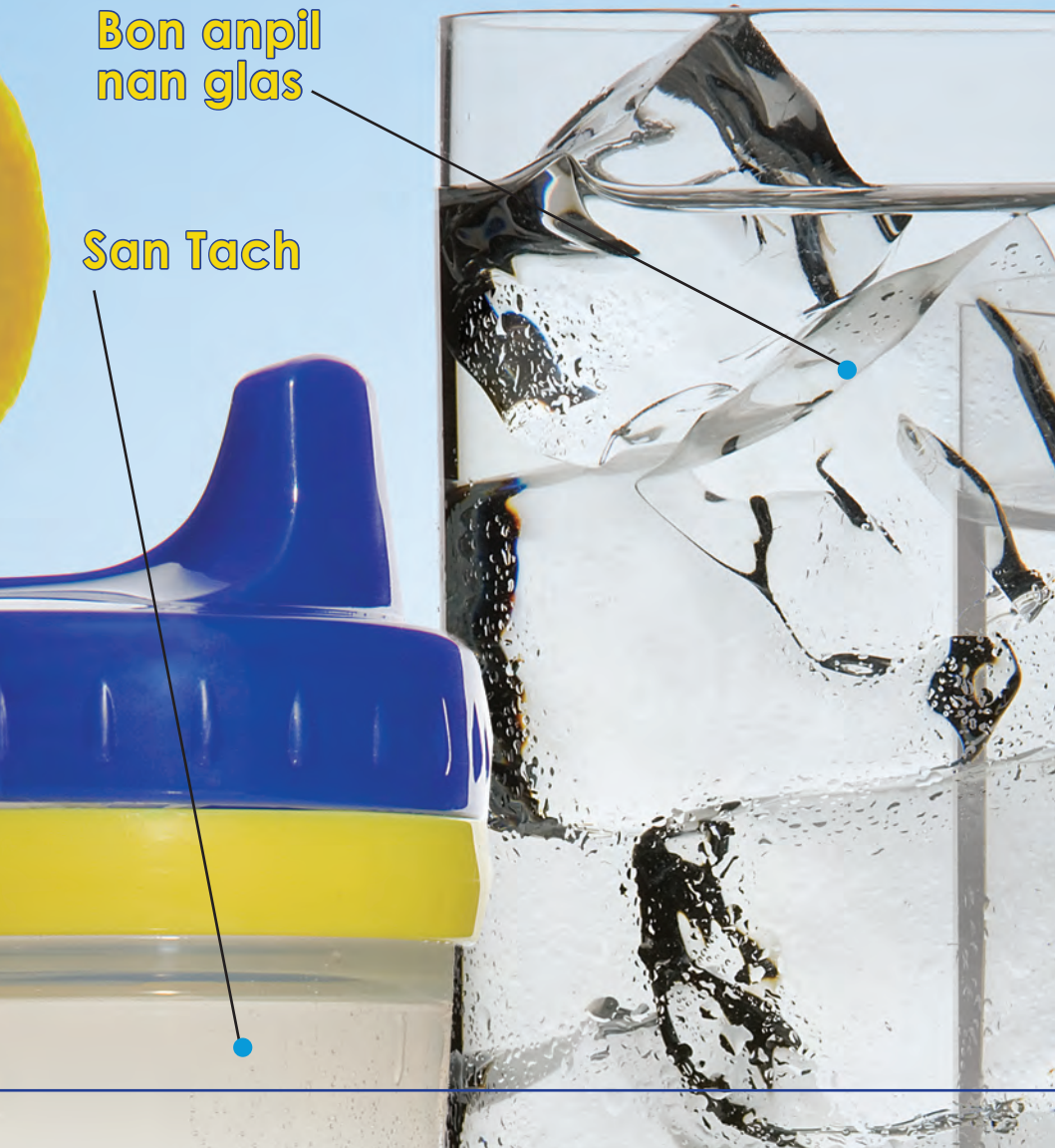
NYC Health

# Bwè Plis Dlo

1. **Bwè yon vè dlo chak maten.**
   Li ede ou reveye epi prepare ou pou jounen an.
2. **Bwè yon vè dlo chak fwa ou manje.**
   Si ou bwè dlo chak fwa ou manje (oswa yon demi-èdtan anvan) sa ap ede anpeche ou manje twòp.
3. **Toujou gen yon boutèy dlo ou ka replen.**
   Ou ka replen boutèy ou nan fontèn dlo oswa evye ki toupre ou.
4. **Bwè dlo anplis lè ou santi ou swaf.**
   Lè ou kòmanse santi ou swaf, kò ou bezwen dlo a vit.
   Bwè yon ti kantite dlo anplis pou ou pa santi ou swaf twò vit.
5. **Bwè dlo lè ou fè egzèsis fizik.**
   Pou evite dezidratasyon, bwè dlo anvan ou kòmanse fè egzèsis fizik. Bwè plis dlo apre ou fini.
6. **Bwè dlo pou kenbe ou fre.**
   Li efikas lè tan an cho oswa imid.
7. **Bwè dlo avèk kolasyon ou.**
   Sa ap ede ou manje mwens.

# Dlo Parapò ak Lòt Bwason yo

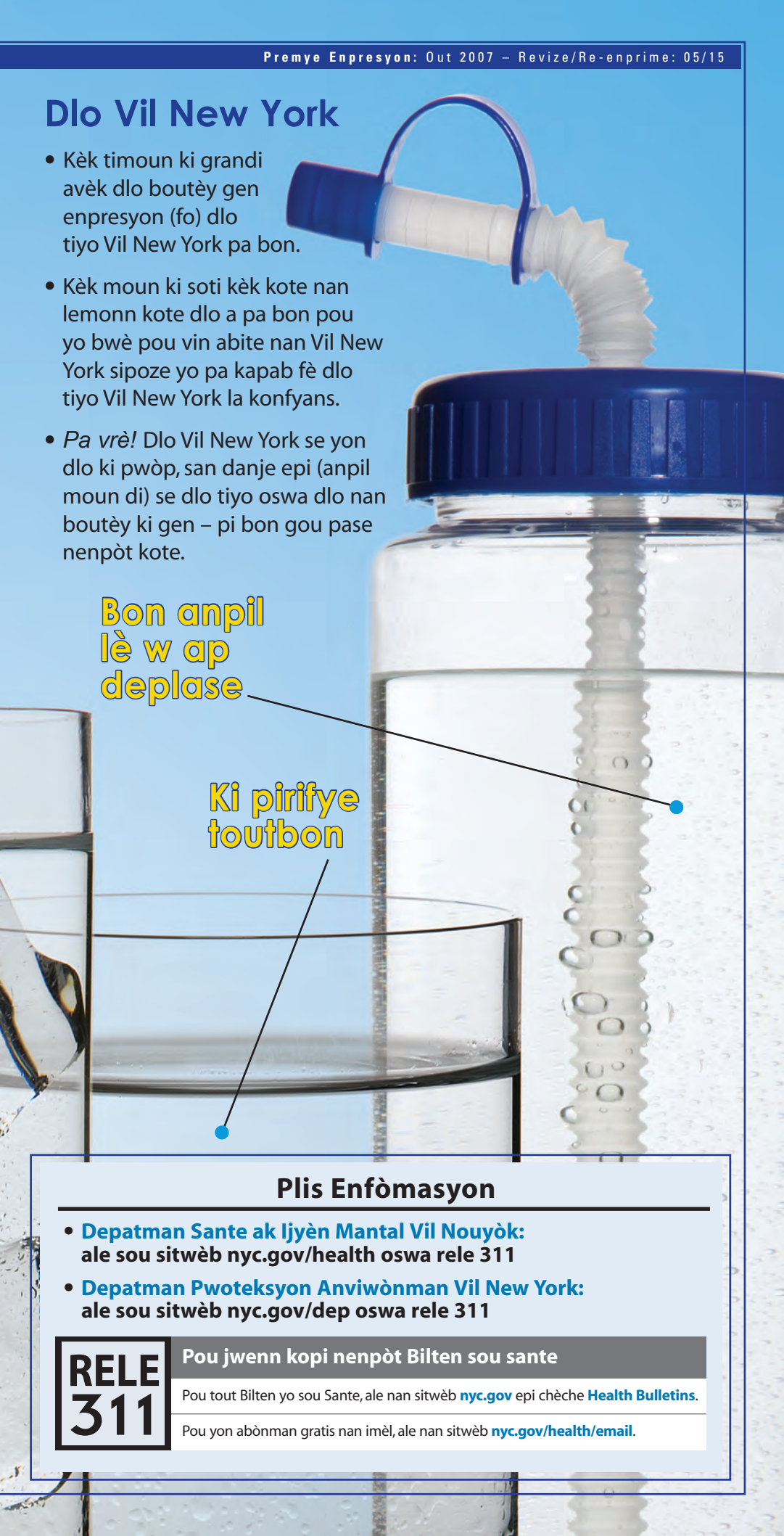
- **Bwason sikre.** San diskisyon! *(Gade tablo a.)*
- **Soda (dayèt) san sik** pa gen kalori, men dlo pi bon pou pase swaf ou.
- **Kafe** ak **te** bon – men sèlman si ou pa mete sik ladan. Bwè yo san anyen ("nwa"), oswa eseye ekremez ki gen yon ti kantite grès ak edilkoran san kalori.
- **Bwason espòtif** yo souvan gen menm kantite kalori ak bwason sikre yo, epi pifò ladan yo gen sodyòm. Dlo se yon pi bon chwa.
- **Ji fwi** se chwa ki pi bon pou sante pase bwason sikre yo, men li gen anpil kalori ladan. Fwi konplè fre pi bon li gen fib ji a pa genyen. Jèn timoun yo pa ta dwe bwè plis pase 4 ons ji fwi pa jou. Lè yo swaf, yo ta dwe bwè lèt oswa dlo pito.
- **Lèt** se yon chwa ki ekselan tou. Pou ede evite yon moun vin gwo, prèske tout moun ki gen plis pase laj 2 zan ta dwe bwè lèt konplè ki pa gen grès oswa lèt konplè 1% pito.



**Premye Enpresyon:** Out 2007 – Revize/Re-enprime: 05/15

# Dlo Vil New York

- Kèk timoun ki grandi avèk dlo boutèy gen enpresyon (fo) dlo tiyo Vil New York pa bon.
- Kèk moun ki soti kèk kote nan lemonn kote dlo a pa bon pou yo bwè pou vin abite nan Vil New York sipoze yo pa kapab fè dlo tiyo Vil New York la konfyans.
- *Pa vrè!* Dlo Vil New York se yon dlo ki pwòp, san danje epi (anpil moun di) se dlo tiyo oswa dlo nan boutèy ki gen – pi bon gou pase nenpòt kote.




## Plis Enfòmasyon

- **Depatman Sante ak Ijyèn Mantal Vil Nouyòk:** **ale sou sitwèb nyc.gov/health oswa rele 311**
- **Depatman Pwoteksyon Anviwònman Vil New York:** **ale sou sitwèb nyc.gov/dep oswa rele 311**

**RELE 311**

**Pou jwenn kopi nenpòt Bilten sou sante**

Pou tout Bilten yo sou Sante, ale nan sitwèb **nyc.gov** epi chèche **Health Bulletins**.

Pou yon abònman gratis nan imèl, ale nan sitwèb **nyc.gov/health/email**.

## *Dlo Vil New York se dlo ki pwòp, bon ak agreyab.*

- Nan Etazini, senk (5) vil sèlman gen dlo ki tèlman pwòp ak fre sa fè pifò nan dlo a pa bezwen filtre. Vil New York se youn nan vil sa yo!
- Dlo Vil New York gen bon gou tankou dlo nan boutèy, oswa li pi bon — pou yon fraksyon pri a.

## *Bwè dlo se yon bagay ki bon pou sante.*

- Li ede ou bese pwa kò ou.
- Li evite ou gen pyè nan ren ak enfeksyon irinè.
- Li ede fè ou pi vijilan.

| | |
|---|---|
| 0 kalori pou chak 12 ons | 150 kalori pou chak 12 ons |
| 0 sik pou chak 12 ons | 9 kiyè sik nan chak 12 ons |
| Ede evite twou nan dan | Lakòz dan yo gate, sitou sou timoun ak adolesan |
| Koute mwens pase yon peni pou chak 12 ons – epi ou kapab jwenn li gratis souvan! | Koute apeprè $1.00 dola pou chak 12 ons |
| San sodyòm | Gen sodyòm ladan, epi sa lakòz tansyon ou monte |
| 0 kalori = ou p ap vin gwo | • 1 bwason sikre pa jou = 150 kalori anplis yon jou = 15 liv ou ajoute sou kò ou chak ane<br>• 2 bwason sikre pa jou = 30 liv ou ajoute sou kò ou chak ane<br>• 3 bwason sikre pa jou … ou kapab imajine rezilta a! |

VOLIM 14, NIMEWO 2

# Bilten Sante

DEPATMAN SANTE AK IJYÈN MANTAL VIL NOUYÒK

#103 nan yon seri Bilten Sante osijè kesyon ki enterese anpil tout moun k ap viv nan Vil Nouyòk

**Depatman Sante ak Ijyèn Mantal Vil Nouyòk**
**New York City Department of Health and Mental Hygiene**
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134

Bill de Blasio, Majistra
Mary T. Bassett, MD, MPH, Manm Komisyon

## Plen Vè Ou

**RELE 311**
**Pou sèvis ki pa ijan nan Vil Nouyòk**
**Entèprèt nan telefòn ki pale plis pase 170 lang**

COM019901H - 6.15