

# A chart for assessing level of dehydration based on urine color

## مخطط تقييم مستوى الجفاف اعتمادا على لون الادرار

### 1 الى 2 : شربك للماء جيد

الادرار شفاف اللون و الكمية طبيعية  
تعني انك جيد التروية . استمر بشرب  
الماء بنفس المعدل .

### 1 to 2: Hydrated

Pale, odourless and plentiful urine is often  
an indication that you are well hydrated.  
**Keep drinking at the same rate.**

### 3 الى 4 : يوجد جفاف قليل

الادرار اصفر فاتح , تحتاج ان تشرب الماء  
بمعدل اكبر . تناول قدحا من الماء حالا .

### 3 to 4: Mildly dehydrated

Slightly darker yellow urine can indicate  
that you need to drink more water.  
**Drink a glass of water now.**

### 5 الى 6 : انت في حالة جفاف

الادرار اصفر غامق يعني انك في حالة  
جفاف وتحتاج الى شرب 2 الى 3 اقداح  
ماء فورا .

### 5 to 6: Dehydrated

Medium-dark yellow urine is often an  
indication that you are dehydrated.  
**Drink 2-3 glasses of water now.**

### 7 الى 8 : لديك حالة جفاف شديد

الادرار غامق اللون مع رائحة نفاذة و  
كمية قليلة , حالة جفاف شديد , تناول  
قنينة من الماء فورا .

### 7 to 8: Very dehydrated

Darker, strong-smelling urine in small  
amounts can be a sign of dehydration.  
**Drink a large bottle of water immediately.**