

# Could be

# UTI!

## URINARY TRACT INFECTION

Burning Urination | Painful Urination | Blood in the Urine |  
Foul Smelling Urine | Fever

ਜਲਨ ਪਿਸ਼ਾਬ | ਦਰਦਨਾਕ ਪਿਸ਼ਾਬ | ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖੂਨ | ਬਦਬੂਦਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ | ਬੁਖਾਰ



### Don't Suffer in Silence, Prevention is the key

#### PREVENTION TIPS



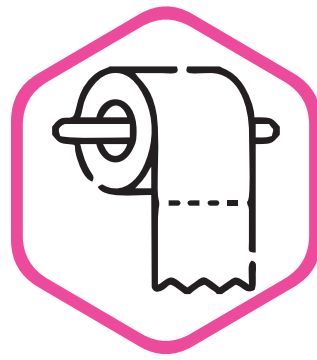
**Stay Well Hydrated** - Drink plenty of fluids throughout the day (2-3 litres of water / day).

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹੋ - ਦਿਨ ਭਰ ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ (2-3 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ/ਦਿਨ)



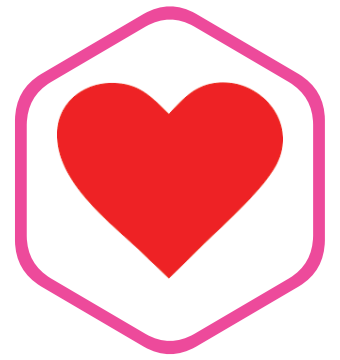
**Don't Hold Back** - Don't hold it in, use the restroom when you need to urinate.

ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਰੱਖੋ - ਇਸਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



**Wipe Front to Back** - This helps prevent bacteria spread.

ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਪੁੱਝੋ - ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



**Empty After Intimacy** - Urinate after sex to flush out bacteria.

ਨੇੜਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਲੀ - ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ



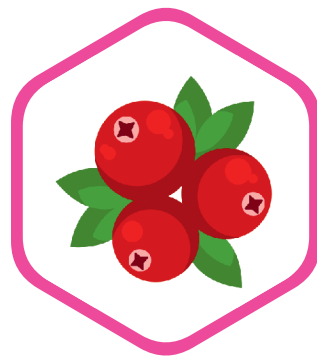
**Wear Comfortable Undergarments** - Wear cotton loose-fitting undergarments to keep the area dry.

ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅੰਡਰਗਾਰਮੈਂਟਸ ਪਹਿਨੋ - ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੂਤੀ ਢਿੱਲੇ-ਫਿਟਿੰਗ ਅੰਡਰਗਾਰਮੈਂਟਸ ਪਹਿਨੋ



**Stay Clean and Hygienic** - Wash private parts well with water. Avoid deodorants, sprays, perfumes on private areas.

ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਵੱਛ ਰਹੋ - ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਨਿੱਜੀ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਡੀਓਡੋਰੈਂਟਸ, ਸਪਰੇਅ, ਪਰਫਿਊਮ ਤੋਂ ਬਚੋ



**Consider Cranberry** - Talk to your doctor about supplements.

ਕਰੈਨਬੇਰੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ - ਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



**Talk to Your Doctor** - Early diagnosis leads to faster relief.

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ - ਜਲਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਰਾਹਤ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Issued as a 'Public Awareness Initiative' by  
**NOVELTY**  
HealthShine Pvt. Ltd.

Makers of  
**UROFIZZ**  
(Cranberry extract (50% PAC) 72 mg, Uroslia (Salvia officinalis extract) 100 mg, D-Mannose 140 mg Sachet)  
The International Solution  
in the management of Painful UTI

**UROFIZZ** AL  
Cranberry fruit extract (50% PAC - A Type) 72 mg, Uroslia (Salvia officinalis extract) 100 mg, D-Mannose 140 mg, Potassium magnesium citrate 978 mg / 3.5 g Sachet  
The Right Solution, ALways, for  
Express Relief from Burning Urination