|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 中国語 |
| 43 | 寒さ対策のお知らせ | 御寒对策通知 |
| 避難所は寒くて、毛布も少なく、ストーブも十分ではないと思います。食事も取れないと、体が熱やエネルギーを作り出すのが難しいです。こんなときは、まず、体から熱が逃げるのをふせぐことが大事です。風が吹き込むドアの近くを避けること、床には段ボールなど敷物を敷くこと、背中にタオルや布を入れること、寝るときなど身を寄せ合って、お互いの体温を利用すること。寒いと感じるだけでなく、体が震えだしたら、すぐに近くにいる保健師や医師などに助けを求めてください。 | 避难所很冷，毛毯少，取暖炉数量又不多。如果不吃饭，身体就很难产生热量和能量。这个时候，首先防止身体散热是很重要的。请避开有风的门口，在地上铺垫纸箱等，把毛巾或棉布放入后背，就寝时，大家靠近些，利用彼此的体温御寒。不要等到感觉到冷，只要身体发抖，就请马上向附近的保健师或医生求助。 |