|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | インドネシア語 |
| 47 | 食事に気をつけて、体調を守りましょう | Berhati-hatilah terhadap makanan dan jagalah kesehatan tubuh |
| これまでの災害の経験から、避難生活を長く続けていると血圧が高くなることが知られています。 被災後は、ストレスや睡眠不足のため、しょっぱいものを食べたくなります。血圧を正常に保つために、塩分を控えましょう。そして、なるべく水分をとるようにしましょう。 高血圧にならないように食事に気をつけて、病気にならないようにしましょう。 | Berdasarkan pengalaman para korban sampai sekarang, diketahui apabila hidup di tempat pengungsian dalam jangka panjang, tekanan darah akan meningkat.  Setelah terjadinya bencana, stres dan kurang tidur membuat orang ingin makan makanan asin. Untuk menjaga agar tekanan darah tetap normal, kurangilah makanan yang mengandung garam dan banyaklah minum air. Berhati-hatilah terhadap makanan untuk mencegah tekanan darah tinggi dan jangan sampai jatuh sakit. |