|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ベトナム語 |
| 47 | 食事に気をつけて、体調を守りましょう | Nên chú ý đến các bữa ăn để giữ gìn sức khỏe |
| 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。 | Dựa vào những kinh nghiệm của thiên tai từ trước cho đến nay cho thấy nếu cuộc sống  lánh nạn kéo dài sẽ làm huyết áp bị cao.  Sau thiên tai, do căng thẳng hay thiếu ngủ cơ thể tự nhiên sẽ thèm ăn mặn. Để giữ huyết áp  được bình thường thì nên ăn ít muối và uống nhiều nước. Xin chú ý đến bữa ăn để tránh  việc huyết áp cao để khỏi bị bệnh. |