|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ベトナム語 |
| 48 | アレルギーのある人などに配慮してください | Hãy chú ý chăm sóc những người bị dị ứng |
| 食物アレルギーのある人が、小麦や卵などのアレルギーの原因物質を食べると、下痢や吐き気のほか、命を落とす危険もあります。 宗教によって、食べることができない食品（豚肉や牛肉など）がある場合もあります。 これまで食べたことのない食品は、その食品の成分を確認してください。 食事に注意が必要な人は、避難所の担当の人に伝えましょう。 また、ぜんそくのアレルギーのある人は、マスクをしたり、なるべく埃の少ない場所で、休みましょう。  アレルギーや宗教が理由で、食べられないものがある人もいます。食事の量はまだ十分ではないと思いますが、色々な人がいますので、お互いに気づかいましょう。 | Những người bị dị ứng với thức ăn, khi ăn phải những món có chứa những vật chất gây dị  ứng như bột mỳ hay trứng sẽ bị tiêu chảy hoặc nôn, thậm chí nguy hiểm tới tính mạng.  Do quy định của tôn giáo, cũng có những người không thể ăn được một món ăn nào đó (thịt bò, thịt lợn .v.v…).  Bởi vậy khi gặp những món ăn mà cho tới bây giờ chưa từng nếm qua thì xin hãy kiểm tra  lại thành phần nguyên liệu của món ăn đó.  Những người đang phải tuân theo những chú ý đặc biệt trong ăn uống, xin liên hệ với  người phụ trách nơi mình lánh nạn.  Ngoài ra, những người mang bệnh suyển nên đeo khẩu trang, di chuyển đến nơi ít bụi bặm  để nghỉ ngơi.  Có những người không thể ăn được những món ăn vì dị ứng hay tôn giáo. Lượng thức ăn  tuy vẫn còn thiếu nhưng vì còn có rất nhiều người khác nữa cho nên xin hãy nhường nhịn  và quan tâm đến nhau. |