|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ポルトガル語 |
| 48 | アレルギーのある人などに配慮してください | TENHA CONSIDERAÇÃO POR PESSOAS ALÉRGICAS |
| 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。 | Pessoas alérgicas podem sofrer diarréia ou vômito, ou até mesmo perder a vida ao ingerirem alimentos que podem provocar reação alérgica como farinha de trigo, ovo e outros alimentos.  Há casos em que certos alimentos (carne suína ou bovina) que são proibidos para o consumo devido a crenças religiosas.  Cheque os ingredientes dos alimentos dos quais você nunca tenha comido.  Pessoas que necessitarem de cuidados na dieta alimentar devem informar tal fato ao responsável pelo abrigo.  Pessoas que têm asma alérgica devem utilizar máscaras e, na medida do possível, descansar em lugares com pouca concentração de poeira.  Há pessoas que não podem se servir de certos alimentos devido a alergias ou crenças religiosas. A quantidade de alimentos ainda é insuficiente, mas, devido a diversidade de pessoas envolvidas, devemos ter consideração uns pelos outros. |