|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ポルトガル語 |
| 50 | 布ナプキンの作り方 | COMO IMPROVISAR UM ABSORVENTE DE PANO |
| 女性にとって生理用品は必需品です。物資が十分に行き届くまでの間、タオルハンカチや綿の下着、古着など吸水性のある布を使って、ナプキンを簡単に作ることができます。（PDFファイルに写真付きの解説があります） | Para as mulheres, o absorvente é um item de primeira necessidade. É possível improvisar com facilidade um absorvente com tolhas, lenços, roupas íntimas de algodão, roupas usadas e outros panos de materiais absorventes até cheguem suprimentos suficientes.1. Preparar um pano quadrado do tamanho de um lenço (de 20 a 25 cm).

1. Dobrar em 3 conforme a foto.

1. Posicioná-lo sobre a roupa íntima.

1. Quando não for possível lavá-lo devido a falta de água, mudar a dobra para usá-lo novamente.

 |