**（ベトナム語）**

**避難所で眠るために**

**Bí quyết ngủ ngon tại nơi lánh nạn**

Nếu sống ởnơi lánh nạn trong thời gian dài, nhiều người rất dễ bị mất ngủ. Xin giới thiệu một số bí quyết để ngủ ngon tại nơi lánh nạn:

* Ban ngày, nên phơi nắng và vận động cơ thể. Nếu ở trong nhà suốt ngày, sựlưu thông của máu sẽ bịkém đi, gây ra sự khó ngủ.
* Khi trãi nệm trên sàn cứng như phòng thể dục .v.v... nên nằm nghiêng và nếu có gối hay tấm lót ngồi thì nên ôm mà ngủđể tránh bịđau eo lưng.
* Có thểdùng khăn giấy để bịt lỗtai, dùng khăn để che mắt.