

**(中国語)**

**エコノミークラス症候群**

**经济舱症候群**

长时间坐姿不变，为避免去厕所而不喝水，这些都易造成血管中形成血块，呼吸困难，或不能喘气等情况。

请大家注意不时地走动，补充水分，进行深呼吸，或者睡觉时把脚放在什么东西上，使脚抬高。让身体活动一下对改变心情也很重要。