

(インドネシア語)

寒さ対策のお知らせ

### **Pengumuman mengenai penanggulangan udara dingin**

Ditempat pengungsian udara sangat dingin, selimut dan penghangat ruangan tidak mencukupi kebutuhan. Apabila tidak makan, maka tubuh akan mengalami kesulitan untuk menimbulkan panas dan energi.

Pada saat ini hal yang penting adalah untuk menjaga tubuh agar tetap hangat.

Dengan cara menghindari angin yang bertiup dari pintu, lantai diberi alas dengan kardus atau bahan lainnya, masukan handuk atau kain ke punggung, pada waktu tidur rapatkan tubuh dengan sesama untuk saling menghangatkan.

Tidak hanya merasa dingin saja, tetapi apabila tubuh mulai bergetar segeralah minta bantuan kepada ahli kesehatan atau dokter terdekat.