

(やさしい日本語)

寒さ対策のお知らせ

暖(あたた)かく する ために できる こと

避難所(ひなんじょ:にげるところ)が 寒(さむ)い とき 次(つぎ)の ことを してください。

- ドア(どあ)から 遠(とお)い 所(ところ)に いてください。
- 床(ゆか)に 何(なに)か しいて その 上(うえ)に いてください。段ボール(だんぼーる)でも いいです。
- 服(ふく)の せなかに タオル(たおる)などを 入(い)れてください。
- となりの 人(ひと)の ととも近(ちか)くに いてください。その 人(ひと)も 自分(じぶん)も 暖(あたた)かくなります。

もし、寒(さむ)すぎて 体(からだ)が 震(ふる)えはじめたら すぐに 保険師(ほけんし)か 医者(いしゃ)を 呼(よ)んでください。

体(からだ)が 冷(つめ)たくなりすぎると 死(し)ぬ ことがあります。がまん しないでください。