

(ベトナム語)

寒さ対策のお知らせ

Thông báo về biện pháp chống rét

Tại nơi lán nạn rất lạnh, thiếu chăn và lò sưởi. Nếu không ăn uống, cơ thể khó có thể sản sinh ra nhiệt hay năng lượng.

Những khi như thế này, việc giữ nhiệt cho cơ thể rất quan trọng.

Nên tránh ở gần cửa ra vào vì có gió lùa vào, trải bìa các tông lên sàn, lót khăn hay vải vào lưng, khi ngủ nên nằm sát nhau, tận dụng nhiệt lượng của cơ thể người này để giữ ấm cho người kia.

Nếu không chỉ cảm thấy lạnh mà còn cảm thấy cơ thể bị run rẩy thì hãy yêu cầu sự giúp đỡ của y tá, bác sĩ ở gần đó.