

(中国語)

食事に気をつけて、体調を守りましょう

**请注意饮食，保重身体**

从以往的灾难经验来看，长期的避难生活,会导致血压增高。

受灾后，因心理压力和睡眠不足，会特别想吃咸的东西。但是为了保持血压正常，请控制盐分。

此外，请尽可能多喝水。

为了防止高血压，请注意饮食，不要生病。