

(中国語)

避難所で眠るために

在避难所的睡眠

想必长期的避难所生活，会使很多人变得睡眠不足。遇到这种情况，让我们想办法得到良好的睡眠吧。

- 白天请多晒太阳，多活动筋骨。一直呆在屋子里的话，血液循环会变坏，造成难以入睡的状态。
- 在体育馆等较硬的地板上铺床休息的时候，请侧躺，如果有坐垫或枕头的话，请抱着它们睡觉。这样会减轻腰的负担。
- 可以用纸巾代替耳塞，用毛巾代替眼罩来使用。