

(スペイン語)
避難所で眠るために

Para dormir en los centros de refugio.

Cuando la permanencia en los centros de refugio es larga, hay personas que no pueden dormir bien.

En ese caso, se recomienda ser ingenioso para dormir.

- Durante el día, haga ejercicios tomando el sol. Permanecer dentro ocasiona la falta de circulación de la sangre y se hace más difícil dormir.
- Cuando duerma en un "futon" que está sobre un piso duro como el gimnasio, duerma de costado. Y si tiene "zabuton" o almohada, úselos debajo de los brazos.
- El pañuelo desechable también puede usarse para tapar los oídos, y la toalla también puede usarse para cubrir los ojos.