

(インドネシア語)

避難所で眠るために

Supaya bisa tertidur lelap di tempat pengungsian

Apabila tinggal berkepanjangan di tempat pengungsian , maka bagi sebagian orang bisa menyebabkan kekurangan tidur. Cobalah berbagai cara untuk dapat tidur dengan nyenyak.

○Berjemurlah di siang hari dan gerakkanlah badan. Apabila mengurung diri terus menerus di dalam ruangan, maka bisa menimbulkan peredaran darah yang kurang baik sehingga dapat menyebabkan kesulitan tidur.

○Apabila lantai yang keras seperti gedung olah raga dialasi dengan kasur, berbaringlah kesamping dan tidurlah dengan memeluk alas duduk atau bantal sehingga bisa meringankan beban pada pinggang.

○Tisu bisa digunakan sebagai pengganti penutup telinga dan handuk bisa digunakan sebagai pengganti masker mata.