

(タイ語)

避難所で眠るために

เพื่อให้สามารถนอนหลับได้ภายในศูนย์อพยพ

การใช้ชีวิตภายในศูนย์อพยพเป็นระยะเวลานาน คงมีหลายท่านที่นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ลองมาปรับเปลี่ยนวิธีการนอนกันเถอะ

○พยายามอาบน้ำแสงแดดตอนกลางวันและเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ การอยู่แต่ภายในห้องตลอดเวลา นั้น

จะทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่ดีและอาจเป็นสาเหตุทำให้นอนหลับยาก

○การนอนบนพูกที่ปูบนพื้นแข็งภายในโรงยิม ให้นอนตะแคงและถ้ามีเบาะรองนั่งหรือหมอน ให้นอนกอดสิ่ง

เหล่านั้นไว้ จะช่วยแบ่งเบาน้ำหนักที่ลงสะโพกได้

○สามารถนำกระดาษทิชชูมาใช้แทนที่อุดหูและนำผ้าขนหนูมาใช้แทนผ้าปิดตา