

(タガログ語)

避難所で眠るために

**Para sa pagtulog sa evacuation center**

Marahil may mga taong kulang sa tulog dahil sa katagalan ng panatili sa evacuation center. Subukan na gawan nang paraan upang makatulog.

- Magpa-araw kayo, at galawin ang katawan sa araw. Maaaring mahirapan matulog kapag palaging nasa loob ng kuwarto dahil sumasama ang daloy ng dugo sa katawan.
- Kung natutulog kayo sa futon na nakalagay sa matigas na sahig tulad ng sahig sa gym, subukan ninyong humiga nang nakatagilid at yakapin ang kuston o unan kung mayroon. Mababawasan ang bigat sa baywang.
- Magagamit ang tissue bilang pamasak sa tainga, at ang tuwalya bilang panakip sa mata.