（タイ語）

寒さ対策のお知らせ

**มาตรการป้องกันความหนาวเย็น**

ภายในศูนย์อพยพมีความหนาวเย็นและมีจานวนผ้าห่มกับเครื่องฮีตเตอร์(เครื่องทาความร้อน)ไม่เพียงพอ หากไม่ได้รับประทานอาหาร ร่างกายจะไม่สามารถผลิตความร้อนหรือพลังงานออกมาได้

เมื่อเป็นเช่นนี้ สิ่งสาคัญคือการเก็บรักษาความร้อนภายในร่างกาย โดยหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ประตูซึ่งมีลมพัดเข้า ใช้ลังกระดาษหรือสิ่งอื่นปูพื้น ห่อหลังด้วยผ้าขนหนูหรือผ้าต่างๆ ตอนนอนพยายามนอนใกล้ชิดกันเพื่อเก็บรักษาความร้อนของร่างกายซึ่งกันและกัน

เมื่อรู้สึกหนาวหรือร่างกายเกิดอาการสั่น ให้รีบบอกแพทย์หรือพยาบาลใกล้เคียงเพื่อขอความช่วยเหลือโดยเร็ว