|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タイ語 |
| 47 | 食事に気をつけて、体調を守りましょう | ระวังเรื่องอาหารและมาร่วมกันป้องกันสุขภาพกันเถอะ |
| これまでの災害の経験から、避難生活を長く続けていると血圧が高くなることが知られています。 被災後は、ストレスや睡眠不足のため、しょっぱいものを食べたくなります。血圧を正常に保つために、塩分を控えましょう。そして、なるべく水分をとるようにしましょう。 高血圧にならないように食事に気をつけて、病気にならないようにしましょう。 | ประสบการณ์จากภัยพิบัติทำให้เราทราบว่า การพักอาศัยอยู่ในศูนย์อพยพอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงความเครียดและการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอหลังประสบภัยพิบัติจะทำให้เกิดความรู้สึกอยากรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม ดังนั้น เพื่อให้ความดันโลหิตอยู่ในภาวะปกติ จึงควรหลีกเลี่ยงการกินเค็มและควรพยายามดื่มน้ำให้เพียงพอ  เพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นโรคความดันโลหิตสูงควรระมัดระวังเรื่องอาหารและระวังไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วย |