|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | インドネシア語 |
| 41 | エコノミークラス症候群 | Informasi mengenai economy class syndrome　( sindrom kelas ekonomi) |
| 長い間、同じ姿勢で座っていたり、トイレに行きたくないために水分を取らないと、血管の中に血の塊ができて、呼吸が苦しくなったり、息ができなくなることがあります。 ときどき歩く、水分を補給する、深呼吸する、足を何かの上に上げた状態で寝るなど、気をつけてください。気分転換のためにも、体を動かすことが大切です。 | Apabila dalam waktu yang lama duduk dengan posisi yang sama dan dengan sengaja tidak minum supaya tidak buang air kecil, maka dapat mengakibatkan darah didalam urat akan menggumpal dan sesak napas, serta bisa menimbulkan kesulitan untuk bernapas.  Untuk mencegah hal tersebut berjalanlah sesekali, banyak minum air, tarik napas dalam-dalam dan tidur dalam keadaan kaki terangkat. Menggerakkan tubuh adalah salah satu hal yang penting untuk mengganti suasana. |