|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | インドネシア語 |
| 43 | 寒さ対策のお知らせ | Pengumuman mengenai penanggulangan udara dingin |
| 避難所は寒くて、毛布も少なく、ストーブも十分ではないと思います。食事も取れないと、体が熱やエネルギーを作り出すのが難しいです。 こんなときは、まず、体から熱が逃げるのをふせぐことが大事です。 風が吹き込むドアの近くを避けること、床には段ボールなど敷物を敷くこと、背中にタオルや布を入れること、寝るときなど身を寄せ合って、お互いの体温を利用すること。 寒いと感じるだけでなく、体が震えだしたら、すぐに近くにいる保健師や医師などに助けを求めてください。 | Ditempat pengungsian udara sangat dingin, selimut dan penghangat ruangan tidak mencukupi kebutuhan. Apabila tidak makan, maka tubuh akan mengalami kesulitan untuk menimbulkan panas dan energi.  Pada saat ini hal yang penting adalah untuk menjaga tubuh agar tetap hangat.  Dengan cara menghindari angin yang bertiup dari pintu, lantai diberi alas dengan kardus atau bahan lainnya, masukan handuk atau kain ke punggung, pada waktu tidur rapatkan tubuh dengan sesama untuk saling menghangatkan.  Tidak hanya merasa dingin saja, tetapi apabila tubuh mulai bergetar segeralah minta bantuan kepada ahli kesehatan atau dokter terdekat. |