|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タガログ語 |
| 41 | エコノミークラス症候群 | Ang Economy Class Syndrome |
| 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。 | Kung nakaupo ng matagal sa parehong postura o kung hindi umiinom ng tubig para maiwasan ang pag-ihi, maaaring mamuo ang dugo sa loob ng ugat, mahihirapang huminga at maaaring hindi na makahinga. Kailangan ang paglakad-lakad ng ilang saglit, pag-inom ng tubig, paghinga ng malalim, o pagtaas ng paa kapag matutulog para maiwasan ang ganitong sakit. Para magkaroon rin ng kaibahan sa pakiramdam, napakahalaga ang pag-kilos ng katawan. |