|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タガログ語 |
| 47 | 食事に気をつけて、体調を守りましょう | Mag-ingat sa pagkain, at pangalagaan ang kalagayan ng inyong katawan |
| 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。 | Batay sa mga karanasan sa nakaraang mga sakuna, nalaman na tumataas ang alta presyon habang tumatagal ang pananatili sa mga evacuation center.  Dahil sa stress at kakulangan ng tulog pagkatapos ng sakuna, gustong kumain ng maaalat na pagkain. Iwasan natin ang sobrang asin para manatiling maayos ang ating alta presyon. At habang maaari, uminon ng maraming tubig.  Mag-ingat sa pagkain para hindi tumaas ang alta presyon, at iwasan ang magkasakit. |