**（タガログ語）**

**エコノミークラス症候群**

**Ang Economy Class Syndrome**

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.