|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ベトナム語 |
| 43 | 寒さ対策のお知らせ | Thông báo về biện pháp chống rét |
| 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。 | Tại nơi lánh nạn rất lạnh, thiếu chăn và lò sưởi. Nếu không ăn uống, cơ thể khó có thể sản  sinh ra nhiệt hay năng lượng.  Những khi như thế này, việc giữ nhiệt cho cơ thể rất quan trọng.  Nên tránh ở gần cửa ra vào vì có gió lùa vào, trãi bìa các tông lên sàn, lót khăn hay vải vào  lưng, khi ngủ nên nằm sát nhau, tận dụng nhiệt lượng của cơ thể người này để giữ ấm cho  người kia.  Nếu không chỉ cảm thấy lạnh mà còn cảm thấy cơ thể bị run rẩy thì hãy yêu cầu sự giúp đỡ  của y tá, bác sĩ ở gần đó. |