|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ベトナム語 |
| 61 | 妊娠中の方へ | Dành cho những người đang mang thai |
| 避難所では十分な水がない、トイレの状況も悪い、また、シャワーもできないことが多いです。そのため陰部を清潔にできずに、かゆくなるときがあります。そして妊娠中は、「おりもの」の量が増えます。 できれば、こまめに下着を替えたり、おりものシートを利用するなど、清潔にしてください。できないときはトイレの後、きれいな水でぬらしたティッシュペーパーや、柔らかい布でふくといいです。 もし、かゆみが強くて、白色でヨーグルトのような「おりもの」が出る場合は、カンジダ症かもしれません。この場合は、洗っただけではかゆみは取れません。 陰部のことはなかなか言いにくいですが、おなかの赤ちゃんを守るために、勇気を出して近くにいる医療スタッフに相談してください。 | Tại các điểm lánh nạn thường không có đủnước, tình trạng nhà vệsinh không đảm bảo, không có nhà tắm. Vì vậy có thể bị ngứa do âm hộkhông được sạch sẽ. Hơn nữa, do đang mang thai nên lượng「huyết trắng」sẽtăng lên.  Nếu có thể, vui lòng giữ sạch bằng cách thay quần áo lót hoặc sử dụng các miếng lót bằng vải. Nếu không được, thì sau khi đi vệ sinh nên vệ sinh bằng giấy tẩm ướt hoặc vải mềm. Trong trường hợp bị ngứa nặng hơn và chảy ra dung dịch có màu trắng thì có thể bị bệnh nhiễm nấm candidiasis. Trong trường hợp này, nếu chỉ rửa không thì không thể hết ngứa được.  Bệnh phụ khoa rất khó nói tuy nhiên để bảo vệđứa trẻ mà bạn trong bụng bạn cần dũng cảm trao đổi với nhân viên y tếnơi gần nhất. |