|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ポルトガル語 |
| 41 | エコノミークラス症候群 | INFORMAÇÃO SOBRE TROMBOSE VENOSA PROFUNDA, MAIS CONHECIDO COMO SÍNDROME DA CLASSE ECONÔMICA |
| 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。 | Ficar um longo tempo sentado na mesma posição ou não ingerir líquidos para evitar ir ao banheiro pode provocar formação de coágulos na veia, falta de ar e até mesmo parada respiratória.  Tome cuidado e caminhe de vez em quando, beba líquidos, respire fundo, durma com os pés sobre algo para elevar a posição dos mesmos. É importante mover o corpo para se distrair também. |