|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | スペイン語 |
| 41 | エコノミークラス症候群 | La información sobre la trombosis venosa |
| 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。 | Cuando se sientan en la misma postura y no toman agua para no ir al servicio por largo tiempo, se produce una masa de sangre dentro de las venas y a veces se sufren problemas respiratorios.  Cuide caminar constantemente, tomar agua, respirar profundamente, dormir poniendo las piernas encima de algo, etc.. Para distraerse, es importante mover el cuerpo. |