|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | スペイン語 |
| 43 | 寒さ対策のお知らせ | Aviso sobre medidas para protegerse del frío |
| 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。 | Los refugios se encuentran con frío y escasez de mantas (frazadas) y estufas. Además, sin alimentarse, el cuerpo no puede producir energía ni calor. En una situación como ésta, lo primero que hay que tomar en cuenta es evitar que el calor salga del cuerpo. En este sentido, es muy recomendable alejarse de la puerta por la cual entra el viento, cubrir el piso con cartón u otro material, ponerse unatoalla o tela en la espalda, y al acostarse, acurrucarse con familiares y/o vecinos para así utilizar la temperatura corporal de cada uno. Si además de sentir frío, su cuerpo empieza a tiritar, inmediatamente pida ayuda al médico y/o enfermero más cercano.  |