**（スペイン語）**

**避難所で眠るために**

**Para dormir en los centros de refugio.**

Cuando la permanencia en los centros de refugio es larga, hay personas que no pueden dormir bien.

En ese caso, se recomienda ser ingenioso para dormir.

* Durante el día, haga ejercicios tomando el sol. Permanecer dentro ocasiona la falta de circulación de la sangre y se hace más difícil dormir.
* Cuando duerma en un ”futon” que está sobre un piso duro como el gimnasio, duerma de costado. Y si tiene “zabuton” o almohada, úselos debajo de los brazos.
* El pañuelo desechable también puede usarse para tapar los oídos, y la toalla también puede usarse para cubrir los ojos.