|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ネパール語 |
| 41 | エコノミークラス症候群 | Economy class syndrome |
| 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。 | लामो समय एउटै आसनमा बसिरहँदा वा ट्वाइलेट जान नपरोस् भनि पानी नपिउँदा नसाभित्र रगत जमेर सास फेर्न गाह्रो हुने वा सास फेर्न नसक्ने हुन सक्छ।  त्यसो हुनबाट जोगिनको लागि कहिलेकाहीं हिँड्ने, पानी पिउने, लामो सास फेर्ने र आफ्नो खुट्टालाई कुनै सामानको माथि राखेको अवस्थामा सुत्ने आदि गर्नुहोस्। मुड परिवर्तन गराउनको लागि पनि शरीर चलाउनु महत्त्वपूर्ण छ। |