|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ネパール語 |
| 43 | 寒さ対策のお知らせ | जाडोको सामना गर्ने उपायको बारेमा |
| 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。 | शरण लिइरहेको ठाउँ जाडो भएको, कम्बल र स्टोभ कम भएको हुन सक्छ। खाना नपाउँदा शरीरमा तापमान र तागत नआउन सक्छ।  यस्तो बेला पहिला आफ्नो शरीरबाट तापमान जान नदिनु महत्त्वपूर्ण छ।  हावा छिर्ने ढोका नजिक नबस्ने, भुइँमा कार्डबोर्ड राख्ने, पिठ्युमा तौलिया वा कपडा लाउने र सुत्ने बेलामा अरूसँग नजिक भएर तातो बनाउने गर्नुहोस्।  जाडो महसुस हने मात्र नभई शरीर काम्न थाल्दा तुरुन्तै नजिकको कुनै सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स वा डाक्टरसँग मदत माग्नुहोस्। |