|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ネパール語 |
| 44 | 高齢者への配慮について | वृद्धवृद्धाहरूको ख्याल गर्नेबारे |
| 避難所の中は狭く、通路をつくるスペースがないかもしれません。 高齢者への気遣いから、「動かないで」、「私たちがしますから、座って休んでいてください」と、親切に声をかけているかもしれません。 しかし、高齢者は「動きにくい」状況で「動かないでいる」と、「動けなく」なることがあります。 このため、避難所では、なるべく体を動かすことができるように、以下のことを気をつけましょう。 ・つい、横になりたくなるので、昼間は毛布をたたみましょう。 ・避難所内で、歩きやすいように、通路をもうけましょう。 ・「避難生活だから」と、遠慮せずに、積極的に散歩したり、体を動かすようにしましょう。  避難生活では、安静することも、活動することも、同じように大切です。 | शरण लिइरहेको स्थान साँघुरो भई त्यसमा बाटो बनाउने ठाउँ नहुन सक्छ।  तपाईंले वृद्धवृद्धाको ख्याल गरेर "उठ्नुपर्दैन", "हामी गर्छौँ, बसेर आराम गर्नुहोस्" जस्तो दयालु कुराहरू भनिरहनुभएको हुन सक्छ।  तर वृद्धवृद्धाहरूले चल्न गाह्रो अवस्थामा कत्ति पनि नचलेर बस्दा पछि साँच्चै चल्न नसक्ने हन सक्छ।  त्यसैले शरण लिइरहेको स्थानमा सकेसम्म शरीर चलाउन सक्नको लागि निम्न कुराहरूलाई ध्यान दिनुहोस्।   * सजिलै ओछ्यानमा पल्टिन मन लग्न सक्ने भएकोले दिनको समयमा कम्बलहरू पट्याउनुहोस्। * शरण लिइरहेको स्थानमा सजिलै हिँड्नको लागि बाटो बनाउनुहोस्। * "अहिले शरण लिइरहेकोले केही गर्न गाह्रो छ" जस्तो नभनेर अप्ठ्यारो नमानी सकारात्मक भएर घुम्ने र शरीर चलाउने गर्नुहोस्।   शरण लिइरहेको अवस्थामा आराम गर्नु र कुनै काम गर्नु दुवै महत्त्वपूर्ण छ। |