|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ネパール語 |
| 47 | 食事に気をつけて、体調を守りましょう | खानेकुराको ख्याल गरेर आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था बिग्रिन नदिनुहोस् |
| これまでの災害の経験から、避難生活を長く続けていると血圧が高くなることが知られています。 被災後は、ストレスや睡眠不足のため、しょっぱいものを食べたくなります。血圧を正常に保つために、塩分を控えましょう。そして、なるべく水分をとるようにしましょう。 高血圧にならないように食事に気をつけて、病気にならないようにしましょう。 | विगतका विपद्हरूमा भएका कुराहरू हेर्दा शरण लिइरहेको अवस्था लामो हुँदा रक्तचाप उच्च हुन सक्छ भन्ने देखिन्छ। विपद् आएपछि तनाव र निद्राको अभावले गर्दा नुनिलो खानेकुरा खान मन लाग्छ। रक्तचापलाई ठीक अवस्थामा राख्नको लागि नून कम खानुहोस्। अनि सकेसम्म पानी पिउनुहोस्।  उच्च रक्तचाप नहुनको लागि खानेकुराको ख्याल गरेर कुनै पनि रोग लाग्नबाट जोगिनुहोस्। |