|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ネパール語 |
| 48 | アレルギーのある人などに配慮してください | एलर्जी भएको व्यक्ति आदि हुनुहुन्छ भने उहाँहरूको ख्याल र कदर गर्नुहोस् |
| 食物アレルギーのある人が、小麦や卵などのアレルギーの原因物質を食べると、下痢や吐き気のほか、命を落とす危険もあります。 宗教によって、食べることができない食品（豚肉や牛肉など）がある場合もあります。 これまで食べたことのない食品は、その食品の成分を確認してください。 食事に注意が必要な人は、避難所の担当の人に伝えましょう。 また、ぜんそくのアレルギーのある人は、マスクをしたり、なるべく埃の少ない場所で、休みましょう。  アレルギーや宗教が理由で、食べられないものがある人もいます。食事の量はまだ十分ではないと思いますが、色々な人がいますので、お互いに気づかいましょう。 | खानेकुराको एलर्जी भएको व्यक्तिले गहुँ र अण्डा जस्ता एलर्जी हुने कारण बन्नसक्ने कुरा खाँदा पखाला वा वाकवाक लाग्ने मात्र नभई ज्यान जाने खतरा समेत हुन सक्छ।  धर्मको कारणले आफूले खान नसक्ने खानेकुरा (सुँगरको मासु, गाई–गोरूको मासु आदि) हुन सक्छ।  अहिलेसम्म नखाएको खानेकुरा हो भने पहिला त्यसभित्र भएका तत्वहरू पत्ता लगाउनुहोस्।  खानेकुरामा ख्याल गर्नुपर्ने व्यक्तिले शरण लिइरहेको स्थानको जिम्मेवार व्यक्तिलाई त्यसबारे बताउनुहोस्।  अनि दमको एलर्जी भएको व्यक्तिले मास्क लाउनुहोस् र सकेसम्म धुलो कम भएको ठाउँमा आराम गर्नुहोस्।  कसैकसैको एलर्जी र धर्मको कारण खान नसक्ने कुराहरू हुन सक्छन्। खानेकुरा अझै प्रशस्त मात्रामा छैन होला तर हाम्रो अवस्था फरक-फरक भएकोले आपसमा ख्याल गरौँ। |