|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ネパール語 |
| 49 | 避難所で眠るために | शरण लिइरहेको स्थानमा सुत्नको लागि |
| 避難所での生活が長く、睡眠不足になる人もいると思います。そういうときは眠れる工夫をしてみましょう。  ○昼は日光を浴びて、体を動かすようにしましょう。ずっと室内にいると、血のめぐりが悪くなって、 　眠りにくくなることがあります。 ○体育館などの硬い床に布団を敷いているときは、横向きになり、座布団や枕があれば、抱えて寝ま 　しょう。腰への負担が軽くなります。 ○ティッシュは耳栓代わりに、タオルはアイマスク代わりに使えます。 | शरण लिइरहेको अवस्था लामो भएकोले कसैकसैलाई निद्राको अभाव भएको पनि हुन सक्छ। त्यस्तो बेला सुत्नको लागि केही युक्तिहरू अपनाउनुहोस्।  ○ दिनमा घाममा बसेर आफ्नो शरीर चलाऔं। सधैँ भित्र बसिरहँदा रक्तसञ्चार नराम्रो भएर राती सुत्न गाह्रो हुन सक्छ।  ○ व्यावामशालामा जस्ता साह्रो भुइँमा ओछ्यान फैलाएको बेलामा कोल्टो पारेर चकटी वा सिरानी छ भने त्यसलाई अंगालेर सुत्नुहोस्। कम्मरलाई हलुको लाग्नेछ।  ○ टीस्यू पेपरलाई earplug(कुनै आवाज नसुनिनेगरी कानमा लगाउने प्लग), तौलियालाई eye mask(केही नदेखिनेगरी आँखामा लगाउने मास्क)को रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। |