|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ミャンマー語 |
| 41 | エコノミークラス症候群 |  **သွေးခဲမှုဖြစ်ပါ်ခြင်း** (Economy Class Syndrome) |
| 長い間、同じ姿勢で座っていたり、トイレに行きたくないために水分を取らないと、血管の中に血の塊ができて、呼吸が苦しくなったり、息ができなくなることがあります。ときどき歩く、水分を補給する、深呼吸する、足を何かの上に上げた状態で寝るなど、気をつけてください。気分転換のためにも、体を動かすことが大切です。 | အချိန်ကြာမြင့်စွာ တူညီသောအနေအထားဖြင့် ထိုင်နေခြင်း၊ သန့်စင်ခန်းမသွားလိုသောကြောင့် ရေမသောက်ခြင်းတို့ကြောင့် သွေးကြောထဲတွင် သွေးခဲပြီး အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ အသက်ရှူမရခြင်းမျိုး ဖြစ်တတ်ပါသည်။ရံဖန်ရံခါလမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေဓာတ်ဖြည့်ခြင်း၊ အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း၊ ခြေထောက်ကို တစ်ခုခုပေါ်မြှင့်တင်ထားသည့် အနေအထားဖြင့်အိပ်ခြင်းစသည်ဖြင့် သတိပြုပါ။ စိတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်စေရန် ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှားရန်လည်း အရေးပါသည်။ |