|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ミャンマー語 |
| 43 | 寒さ対策のお知らせ | ချမ်းအေးမှုမှကြိုတင်ကာကွယ်ရန် အသိပေးခြင်း |
| 避難所は寒くて、毛布も少なく、ストーブも十分ではないと思います。食事も取れないと、体が熱やエネルギーを作り出すのが難しいです。 こんなときは、まず、体から熱が逃げるのをふせぐことが大事です。 風が吹き込むドアの近くを避けること、床には段ボールなど敷物を敷くこと、背中にタオルや布を入れること、寝るときなど身を寄せ合って、お互いの体温を利用すること。 寒いと感じるだけでなく、体が震えだしたら、すぐに近くにいる保健師や医師などに助けを求めてください。 | ခိုလှုံရာနေရာတွင် ချမ်းအေး၍ စောင်လည်းမရှိ၊ မီးဖိုလည်း မလုံလောက်နိုင်ဘူးဟု ထင်ပါသည်။ အစာ မစားရပါက ခန္ဓာကိုယ်၏အပူချိန်နှင့် စွမ်းအင်ထုတ်ရန် ခက်ခဲပါသည်။  ဒီလိုအချိန်မျိုးတွင် အရင်ဆုံး ခန္ဓာကိုယ်မှ အနွေးဓာတ်ဆုံးရှုံးမှုကို ကာကွယ်ရန် အရေးကြီးသည်။  လေတိုက်သောတံခါးအနီးမှ ရှောင်ရှားခြင်း၊ ကြမ်းပြင်တွင် ကတ်ထူပုံးစသည်တို့ဖြင့် အခင်းခင်းခြင်း၊ နောက်ကျောတွင် ပုဝါ၊ အဝတ်တို့ထည့်ခြင်း၊ အိပ်သည့်အချိန် ခန္ဓာကိုယ်ပူးကပ်စေခြင်း၊ အချင်းချင်း ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် အသုံးချခြင်း။  ချမ်းသည်ဟုခံစားလာရသည်သာမက ခန္ဓာကိုယ်တုန်ယင်လာပါက ချက်ချင်း အနီးရှိ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအရာရှိ၊ ဆရာဝန်တို့ထံတွင် အကူညီတောင်းခံပါ။ |