|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ミャンマー語 |
| 47 | 食事に気をつけて、体調を守りましょう | အစားအသောက်အားသတိပြု၍ ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းကြပါစို့ |
| 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。 | ယခုအထိဖြစ်ပွားခဲ့သော သဘာဝဘေး အတွေ့အကြုံများအရ ခိုလှုံမှုဘဝ ကြာရှည်နေပါက သွေးပေါင်ချိန် မြင့်တက်မှုရှိတတ်ပါသည်။ ဘေးဒဏ်သင့်ပြီးနောက် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် အိပ်ရေးမဝခြင်းကြောင့် ငံသောအရာများ စားချင်လိုကြသည်။ သွေးပေါင်ချိန်အား ပုံမှန်အတိုင်းထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်အတွက် ဆားဓာတ်ကို ရှောင်ကျဉ်ကြပါစို့။ ထို့အပြင် တတ်နိုင်သလောက် ရေဓာတ်ရယူကြပါစို့။  သွေးတိုးမဖြစ်စေရန် အစားအသောက်ကို သတိထား၍ ရောဂါမဖြစ်အောင် နေထိုင်ကြပါစို့။ |