|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ミャンマー語 |
| 48 | アレルギーのある人などに配慮してください | ဓာတ်မတည့်ရောဂါရှိသူများအား ဂရုစိုက်ပါ |
| 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。 | အစားအစာဓာတ်မတည့်သူများသည် ဂျုံမှုန့်၊ ကြက်ဥစသည့် ဓာတ်မတည့်ရသည့် အရင်းခံများအား စားသုံးမိသည်နှင့် ဝမ်းလျောခြင်း၊ အန်ခြင်းအပြင် အသက်ပါ ဆုံးရှုံးနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသည်။ဘာသာရေးအရ စား၍မရသော အစားအစားများ (ဝက်သား၊ အမဲသား စသည်) လည်း ရှိပါသည်။ယခုအချိန်ထိမစားဖူးသော အစားအစာဖြစ်ပါက ထိုအစားအသောက်၏ ပါဝင်ပစ္စည်းအား စစ်ဆေးပါ။အစားအသောက်သတိထားရမည့်သူသည် ခိုလှုံရာနေရာ၏ တာဝန်ခံအား အသိပေးကြပါစို့။ထို့အပြင် **ပန်းနာ**ဓာတ်မတည့်ရောဂါ ရှိသူသည် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်**ပြီး** တတ်နိုင်သလောက် ဖုန်မှုန့်နည်းသော နေရာတွင် အနားယူကြပါစို့။ဓာတ်မတည့်ခြင်းနှင့် ဘာသာရေးကြောင့် စား၍မရသောသူများလည်း ရှိပါသည်။ အစားအစာပမာဏ မလုံလောက်သေးဟု ထင်ပါသော်လည်း လူအမျိုးမျိုး ရှိနေနိုင်သောကြောင့် အချင်းချင်း ရိုင်းပင်းကြပါစို့။ |