|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 韓国・朝鮮語 |
| 43 | 寒さ対策のお知らせ | 추위 대책 안내 |
| 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。 | 대피소는 추운 데다가, 담요도 모자라고 난로도 부족하리라 생각합니다. 식사도 제대로 못하게 되면 몸이 열과 에너지를 만들어내기 어렵습니다.이럴 때는 우선 몸에서 열이 빠져 나가지 못하게 하는 것이 중요합니다.바람이 새어 들어오는 문 근처는 피한다든지, 바닥에는 골판지 상자등을 깔거나, 몸등에 수건이나 천을 대거나, 잘 때는 함께 가까이 모여 서로의 체온을 이용하는 것등입니다.춥다는 느낌뿐만이 아니라 몸이 떨려오기 시작하면 곧바로 가까이에 있는 보건사나 의사에게 도움을 요청해 주십시오. |