|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | フランス語 |
| 43 | 寒さ対策のお知らせ | Comment faire face au froid |
| 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。 | Il est très probable qu’il fasse froid dans les centres d’évacuation en raison du manque de couvertures et de chauffages. En outre, si vous ne mangez pas suffisamment, votre corps aura du mal à créer de l’énergie thermique.  Dans ces conditions, il est essentiel d’empêcher la chaleur de quitter votre corps.  Ne restez pas près des portes où il y a de forts courants d’air provenant de l’extérieur et couvrez le sol avec du carton, etc. Placez également une serviette ou un tissu sur votre dos et blottissez-vous contre d’autres personnes pour conserver la chaleur de votre corps lorsque vous dormez.  Si vous commencez à ressentir un refroidissement ou à avoir des frissons qui ne sont pas uniquement dus au froid, demandez immédiatement de l’aide au médecin ou à l’agent de santé le plus proche. |