|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タイ語 |
| 43 | 寒さ対策のお知らせ | มาตรการป้องกันความหนาวเย็น |
| 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。 | ภายในศูนย์อพยพมีความหนาวเย็นและมีจานวนผ้าห่มกับเครื่องฮีตเตอร์(เครื่องทาความร้อน)ไม่เพียงพอ หากไม่ได้รับประทานอาหาร ร่างกายจะไม่สามารถผลิตความร้อนหรือพลังงานออกมาได้  เมื่อเป็นเช่นนี้ สิ่งสาคัญคือการเก็บรักษาความร้อนภายในร่างกาย โดยหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ประตูซึ่งมีลมพัดเข้า ใช้ลังกระดาษหรือสิ่งอื่นปูพื้น ห่อหลังด้วยผ้าขนหนูหรือผ้าต่างๆ ตอนนอนพยายามนอนใกล้ชิดกันเพื่อเก็บรักษาความร้อนของร่างกายซึ่งกันและกัน  เมื่อรู้สึกหนาวหรือร่างกายเกิดอาการสั่น ให้รีบบอกแพทย์หรือพยาบาลใกล้เคียงเพื่อขอความช่วยเหลือโดยเร็ว |