|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タガログ語 |
| 43 | 寒さ対策のお知らせ | Pahiwatig tungkol sa paglaban sa lamig |
| 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。 | Ang mga evacuation center ay malamig, kulang ang mga kumot at hindi sapat ang heater.  Kapag hindi sapat na pagkain, mahihirapan ang katawan magpa-init at magkaroon ng lakas.  Sa ganitong kalagayan, una, ang mahalaga ay ang maiwasan ang pagtakas ng init mula sa katawan.  Iwasan ang manatili malapit sa pintuan na pumapasok ang hangin, maglatag ng sapin sa sahig tulad ng karton, sapinan ang likod ng tuwalya o tela, at kapag matutulog, magtabi-tabi upang ang init ng katawan ng bawat isa ay magamit upang magkaroon ng init.  Kapag hindi lamang nakakaramdam ng lamig, at ang init ng katawan ay bumaba, humingi agad ng tulong sa mga health nurse o doctor na malapit sa inyo. |