|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タガログ語 |
| 48 | アレルギーのある人などに配慮してください | Bigyan ng pagsaalang-alang ang mga may allergy at iba pa |
| 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。 | Ang mga may allergy sa pagkain ay maaring mag-tae o masuka kung kumain ng harina, itlog o iba pang pagkain na maaaring magdulot ng allergy, na kung matindi ang epekto ay maari ding ikamatay.  At mayroon din mga hindi nakakain ng karne ng baboy, baka o iba pang pagkain dahil sa kanilang paniniwala.  Kung may pagkakataon na kakain ng pagkain na hindi nakakain dati, alaming mabuti kung ano ang mga nilalaman o sangkap na ginamit sa pagluto.  Kung may taong dapat mag-ingat kung ano ang kinakain, ipaalam lamang sa staff ng evacuation center.   Ang mga may asthma o allergy ay mabuting mag-maskara o magpahinga sa lugar na hindi maalikabok.  May mga hindi nakakakain ng basta-bastang pagkaing dahil sa allergy o sa kanilang paniniwala. Maaaring hindi pa sapat ang mga pagkain ngunit dahil may mga iba’-ibang uri ng tao, sana bigyan natin ng pagsaalang-alang ang pagkakaiba ng bawat isa’t isa. |