|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ポルトガル語 |
| 43 | 寒さ対策のお知らせ | AVISO SOBRE MEDIDAS CONTRA O FRIO |
| 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。 | Acreditamos que os abrigos são frios, há poucos cobertores e os aquecedores não são suficientes. Sem alimentaçãp fica difícil para o corpo produzir energia e calor.  Em momentos como este, em primeiro lugar, é importante proteger-se para que o corpo não perca calor.  Evite ficar nas proximidades das portas por onde o vento entra; Forre o chão com papelão ou outro material; Insira toalhas ou panos nas costas; Ao dormir, aproxime-se de outras pessoas aproveitando mutuamente o calor corporal de cada um.  Não só quando se sentir frio, se o corpo começar a tremer, peça ajuda imediatamente ao médico ou ao enfermeiro mais próximo. |