|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ポルトガル語 |
| 47 | 食事に気をつけて、体調を守りましょう | TOME CUIDADO COM A ALIMENTAÇÃO E A SAÚDE |
| これまでの災害の経験から、避難生活を長く続けていると血圧が高くなることが知られています。 被災後は、ストレスや睡眠不足のため、しょっぱいものを食べたくなります。血圧を正常に保つために、塩分を控えましょう。そして、なるべく水分をとるようにしましょう。 高血圧にならないように食事に気をつけて、病気にならないようにしましょう。 | Baseado em experiências de catástrofes passadas, é sabido que a vida prolongada em abrigos causa aumento da pressão arterial.  Após o desastre, por causa do estresse e da falta de dormir, sentimos vontade de comer alimentos salgados. Para manter a pressão arterial normal, evite o sal na medida do possível. Além disso, procure ingerir líquidos frequentemente.  Previna a hipertensão arterial cuidando da alimentação e procure manter a saúde. |