|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | スペイン語 |
| 47 | 食事に気をつけて、体調を守りましょう | Mantengamos la salud cuidando la alimentación |
| 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。 | De las experiencias de desastres ocurridos hasta ahora, sabemos que si seguimos viviendo en un refugio por largo tiempo es probable que se eleve la presión arterial.  Cuando estamos en un refugio, debido al estrés o a la falta de sueño, tenemos ganas de comer alimentos salados. Para mantener la presión arterial normal, evitemos consumir alimentos salados y tratar de beber mucha agua.  Cuidemos nuestra alimentación para prevenir la presión arterial alta y enfermedades. |