|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ロシア語 |
| 41 | エコノミークラス症候群 | Синдром эконом-класса |
| 長い間、同じ姿勢で座っていたり、トイレに行きたくないために水分を取らないと、血管の中に血の塊ができて、呼吸が苦しくなったり、息ができなくなることがあります。ときどき歩く、水分を補給する、深呼吸する、足を何かの上に上げた状態で寝るなど、気をつけてください。気分転換のためにも、体を動かすことが大切です。 | Если вы долго сидите в одной и той же позе и не пьете жидкостей, потому что не хотите идти в туалет, в ваших кровеносных сосудах могут образовываться тромбы, из-за которых вам будет трудно или даже невозможно дышать.Обязательно время от времени гуляйте, избегайте обезвоживания, глубоко дышите и спите с уложенными на что-то приподнятыми ногами. Двигаться важно и для того, чтобы перезагрузить голову. |