|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ロシア語 |
| 43 | 寒さ対策のお知らせ | Защитите себя от холода |
| 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。 | В эвакуационном центре, как правило, холодно, одеял и печей может не хватать. Если вы как следует не питаетесь, вашему организму будет трудно вырабатывать тепло и энергию.  В этом случае в первую очередь важно не допустить потери организмом тепла.  Не располагайтесь возле дверей, откуда может дуть ветер, кладите на пол картон или другие подстилки, засовывайте за спину полотенце или другую ткань, когда спите, во время сна прижимайтесь ближе друг к другу.  Если вы почувствуете не только холод, но и озноб, немедленно обратитесь за помощью к ближайшей медсестре или врачу. |