|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ロシア語 |
| 44 | 高齢者への配慮について | Умеренная забота о пожилых людях |
| 避難所の中は狭く、通路をつくるスペースがないかもしれません。 高齢者への気遣いから、「動かないで」、「私たちがしますから、座って休んでいてください」と、親切に声をかけているかもしれません。 しかし、高齢者は「動きにくい」状況で「動かないでいる」と、「動けなく」なることがあります。 このため、避難所では、なるべく体を動かすことができるように、以下のことを気をつけましょう。 ・つい、横になりたくなるので、昼間は毛布をたたみましょう。 ・避難所内で、歩きやすいように、通路をもうけましょう。 ・「避難生活だから」と、遠慮せずに、積極的に散歩したり、体を動かすようにしましょう。  避難生活では、安静することも、活動することも、同じように大切です。 | В эвакуационном центре мало места, и места для полноценного прохода может не хватить.  Из заботы о пожилых людях мы можем любезно говорить им: «Не поднимайтесь», «Мы сами за вас сходим, а вы сидите и отдыхайте».  Однако, если пожилые люди не будут двигаться в ситуациях, когда передвижение затруднено, они могут и вовсе потерять способность двигаться.  По этой причине, пожалуйста, обращайте внимание на следующие моменты, которые помогут создать в эвакуационном центре больше пространства для передвижения.   * Возможно, вам захочется время от времени прилечь, но старайтесь ​​днём сворачивать одеяла, на которых спите. * Создайте в эвакуационном центре проход, по которому будет легко ходить. * Не стесняйтесь гулять или двигаться только потому, что вы живёте в эвакуационном центре.   В эвакуационном центре одинаково важно как отдыхать, так и двигаться. |