|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ロシア語 |
| 47 | 食事に気をつけて、体調を守りましょう | Следите за своим здоровьем и за тем, что едите |
| 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。 | Из опыта прошлых стихийных бедствий известно, что длительное проживание в эвакуационном центре может привести к повышению кровяного давления. Пережившие бедствие люди склонны испытывать стресс и недосыпать и поэтому едят много соленой пищи. Чтобы поддерживать кровяное давление в норме, ограничьте потребление соли. Старайтесь также пить максимально больше жидкости.  Следите за своим рационом, чтобы кровяное давление не повышалось, а организм оставался здоровым. |