|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ロシア語 |
| 48 | アレルギーのある人などに配慮してください | Позаботьтесь о людях, страдающих аллергическими реакциями |
| 食物アレルギーのある人が、小麦や卵などのアレルギーの原因物質を食べると、下痢や吐き気のほか、命を落とす危険もあります。 宗教によって、食べることができない食品（豚肉や牛肉など）がある場合もあります。 これまで食べたことのない食品は、その食品の成分を確認してください。 食事に注意が必要な人は、避難所の担当の人に伝えましょう。 また、ぜんそくのアレルギーのある人は、マスクをしたり、なるべく埃の少ない場所で、休みましょう。  アレルギーや宗教が理由で、食べられないものがある人もいます。食事の量はまだ十分ではないと思いますが、色々な人がいますので、お互いに気づかいましょう。 | Если человек с пищевой аллергией съедает что-то, что вызывает у него аллергическую реакцию (например, пшеницу или яйца), у него может начаться диарея или тошнота, а в некоторых случаях он даже может умереть.  Кроме того, вам может быть запрещено есть некоторые продукты согласно вашей религии (например, свинину или говядину).  Проверяйте состав любой еды, которую вы никогда раньше не ели.  Если вам подходит не любая еда, сообщите об этом ответственному лицу в эвакуационном центре.  Кроме того, если у вас астма или аллергия, носите маску и старайтесь проводить время в местах с наименьшим количеством пыли.  Некоторые люди не могут есть определенные продукты из-за аллергии или религии. Еды в эвакуационном центре часто недостаточно и вокруг много людей с разными пищевыми привычками, поэтому следует быть внимательными друг к другу. |