

## MGA PARAAN PARA KAHIT PAANO AY MAGINHAWAAN ANG BUHAY SA ILALIM NG EVACUATION

### Kumain Ka na ba?

Pangkaraniwan na mawalan ng ganang kumain kapag nasa ilalim ng mahirap na sitwasyon gaya ng kulang na relief na pagkain at inumin, subalit mahalagang unahin natin muna na bigyan ng enerhiya ang ating katawan sa pamamagitan ng pagkain.

- Ang enerhiya ay kumukontra sa lamig at mahalaga ito para mapanatili ang istamina at kalusugan.
- Kapag walang ganang kumain, subukan muna natin ang mga energy drink, soup o di kaya'y matatamis na pagkain.
- Madalas na hindi sapat ang vitamins, minerals at fiber content ng mga pagkain mula sa relief goods. Sakaling magkaroon kayo ng pagkakataon na makakuha ng prutas at gulay o anumang masustansyang pagkain, maagap nating kainin ito.
- Kapag wala pa ring ganang kumain, o di kaya ay hirap kumain ng solid foods, mangyaring sumangguni sa 'irryou shokujii tanto staff' o kawani para sa medical at pandietang katanungan.

### Kapag Kumakain

- Hanggat maaari ay huwag direktang hawakan ang pagkain. Hawakan ang pagkain gamit ang balot o packaging.



- Kainin at inumin ang mga relief goods sa lalong madaling panahon.

### Uminom po tayo ng tubig.

Kapag limitado ang supply ng tubig maging ang paggamit ng banyo, may posibilidad na pigilan ang sariling uminom ng tubig. Kapag mayroong inumin, huwag mag-atubiling pawiin ang uhaw. Kapag kulang sa tubig ang ating katawan, madaling kapitan ito ng mga sumusunod na sintomas:

- dehydration
- heart attack
- stroke
- economy class syndrome (deep vein thrombosis)
- hypothermia
- constipation



### Mag-exercise po tayo.

Mayroon mang ilang mga taong tumutulong sa reconstruction na listong kumikilos ang katawan, madalas na nababawasan ang halaga ng pag-eehersisyo sa limitadong espasyo ng evacuation centers. Para mapanatili ang kalusugan at istamina, gayundin para sa ating emosyonal na kalusugan, mag-ehersisyo po tayo!

- Leg exercise (Igalaw ang mga binti at mga daliri ng paa, itaas at ibaba ang mga takong.)
- Maglakad-lakad sa loob at sa labas.
- Banayad na ehersisyo

atbp.



Sa mga may allergy, may limitadong uri ng pagkain dahil sa iniinom na gamot o may sakit, para din sa mga buntis at iba pa, makipag-ugnayan po tayo sa 'irryou shokujii tanto' o medical and dietary staff sa lalong madaling panahon. Mayroon ding mga dokumento na ginawa para sa mga Ina at Sanggol gayundin para sa mga matatanda. (Kabilang rin dito ang topics gaya ng high-blood pressure at diabetes). Magsabi lamang kung kailangan ninyo ito.