

피난생활을 건강하게 지내기 위하여

잘 먹었습니까?

불안해서 입 맛이 떨어지거나 식량이 제대로 배급되지 않는 등 곤란한 상황이 되겠지만 우선 아무거나 드셔서 에너지를 채어 늘도록 하십시오.

- 에너지는 추위에 맞서서 체력과 건강을 유지하기 위해 쓰여 집니다.
- 입 맛이 없을 때는 에너지가 높은 음료수를 마시거나 국물, 달콤한 과자 등 먹기 쉬운 것부터 먹어 봐 보십시오
- 지원물자는 음식물의 종류가 제한돼서 비타민, 미네랄, 파이버 (식물성유)가 부족하기 쉽습니다. 야채나 과일쥬스, 영양강화식품을 구할수 있다면 적극적으로 먹도록 하십시오.
- 입 맛이 없다, 음식물이 딱딱해서 못먹겠다 등 곤란한 점이 있으시면 의료 • 식사담당직원에게 상담해 주십시오.

물을 마시도록 하십시오

음료수와 화장실이 부족함으로 물을 마시지 않으려고 하는 분이 많아지겠습니다. 음료수를 입수 할 수 있을 때는 참지 말고 충분히 마시도록 하십시오. 물이 부족하면 아래와 같은 증상이 나타나기 쉽습니다.

- 탈수
- 심근경색
- 뇌경색
- 이코노미클래스증후군
- 저체온증
- 변비



몸을 풀어보십시오

부흥작업을 위해 열심히 일하는 분도 계시지만 피난소의 좁은 공간에 계시면 몸을 움직이는 양이 부족하겠습니다. 건강, 체력유지, 기분전환을 위해 가벼운 운동을 하도록 하십시오.

- 다리 운동(다리와 발가락을 움직임. 발뒤꿈치를 위아래로 움직임)
- 실내 및 바깥을 걸어 다님
- 가벼운 체조를 함 등



먹을 때

- 가능한 한 직접 손 대지 말고 포장지로 싸는 체 먹도록 하십시오.



- 배급된 음식물은 즉시 먹도록 하십시오.

음식알레르기가 있으신 분, 병 때문에 음식제한이 필요하신 분, 임신하신 분 등은 빠른 기회에 피난소직원이나 의료 • 식사담당직원에게 알려주시기 바랍니다. 엄마와 아이, 고령자 (고혈압증, 당뇨병 환자 포함) 를 위한 자료도 따로 있으니 필요하시면 알려 주십시오.