



6月から暑い日が続いていましたが、やっと少し涼しくなり、秋を感じるようになりまし。昼の気温と朝晩の気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩す人が多くなります。朝晩の寒暖差に備え、薄手の上着を持てきましょう。



It has been hot since June, but it's finally starting to cool down a bit, and we can feel autumn approaching. During this time of year, when the temperature difference between daytime and morning and evening becomes large, many people become ill.

Be prepared for the temperature difference between morning and evening, so bring a light jacket.

توانیم نزدیک شدن پاییزرود و می از خرداد ماه هوا گرم بوده، اما بالاخره کمی هوا رو به خنکی می شود، بسیاری از را حس کنیم. در این زمان از سال، وقتی اختلاف دمای بین روز و صبح و عصر زیاد می شوند. برای اختلاف دمای بین صبح و عصر آماده باشید و یک ژاکت نازک همراه داشته افراد بیمار می باشید. जुन महिनादेखि गर्मी छ, तर अन्ततः यो अलि चिसो हुन थालेको छ, र हामी शरद ऋतु नजिकिँदै गरेको महसुस गर्न सक्छौं। वर्षको यस समयमा, जब दिनको समय र बिहान र साँझको तापक्रमको भिन्नता ठूलो हुन्छ, धेरै मानिसहरू बिरामी पर्छन्। बिहान र साँझको तापक्रम भिन्नताको लागि तयार रहनुहोस्, त्यसैले पातलो ज्याकेट ल्याउनुहोस्। Depois de uma série de dias



quentes desde junho, o tempo finalmente começa a esfriar um pouco, e já sentimos a chegada do outono. Durante esta época do ano, a diferença de temperatura entre o dia e a manhã e a noite aumenta, e muitas pessoas adoecem. Para se preparar para a diferença de temperatura entre a manhã e a noite, leve um casaco leve. یہ جون سے گرم ہے، لیکن آخر کار اس

سال کے اس وقت کے دوران، جب دن کے نے تھوڑا سا ٹھنڈا ہونا شروع کر دیا ہے اور ہم محسوس کر سکتے ہیں کہ موسم خزاں قریب آ رہا ہے۔ صبح اور شام کے درمیان وقت اور صبح اور شام کے درمیان درجہ حرارت کا فرق بہت زیادہ ہو جاتا ہے، تو بہت سے لوگ بیمار ہو جاتے ہیں۔ درجہ حرارت کے فرق کے لیے تیار رہیں، اس لیے ایک پتلی جیکٹ ضرور ساتھ لے کر آئیں۔

びょういん いしや しょうじょう じょうず つた ほうほう
病院でお医者さんに 症 状 を上手に伝える方法



How to effectively communicate your symptoms to a doctor at the hospital



چگونه به طور مؤثر علائم خود را به پزشک بیمارستان منتقل کنید

अस्पतालमा डाक्टरलाई आफ्नो लक्षणहरू प्रभावकारी रूपमा कसरी सञ्चार गर्ने

Como se comunicar efetivamente com seu médico no hospital

ہسپتال میں اپنے ڈاکٹر سے مؤثر طریقے سے بات چیت کیسے کر

جب آ