

QUÝ VỊ KHÓ NGỦ? HÃY THỬ NHỮNG MẸO SAU



- ✓ Sử dụng áo sơ mi để che đèn LED xung quanh phòng, mặt nạ ngủ cũng có hiệu quả!
- ✓ Rời khỏi giường và thực hiện một hoạt động thư giãn trong điều kiện ánh sáng yếu như đọc sách trong 20 phút trước khi thử lại.
- ✓ Mở cửa sổ hoặc đi ra ngoài đầu tiên vào buổi sáng để giúp cơ thể thiết lập một chu kỳ giấc ngủ tự nhiên.
- ✓ Đặt nhiệt độ phòng từ 65 đến 68 độ hoặc mở cửa sổ để làm mát phòng trước khi đi ngủ.

Giấc ngủ của quý vị có đi kèm với các vấn đề khác hoặc mối lo ngại về sức khỏe tâm thần không?

Quét mã QR để biết thêm thông tin.

Liên hệ, kết nối!

Nhắn tin EASA đến 61222



easacommunity.org

541.766.0108

