

睡眠有困难吗？

试试这些建议



- ✓ 用T恤遮住房间周围的LED灯，用睡眠眼罩也可以！
- ✓ 离开床，在暗光下进行放松活动，例如看书20分钟，然后再尝试睡觉。
- ✓ 早上第一件事就是打开窗户或到室外走走，帮助身体建立自然的睡眠周期。
- ✓ 睡前将室温设定在18至20摄氏度之间，或打开窗户让房间降温。

您的睡眠是否伴有其他问题或心理健康问题？

扫描二维码了解更多信息。

伸出手来，建立联系！

给EASA发短信至61222



easacommunity.org

541.766.0108

