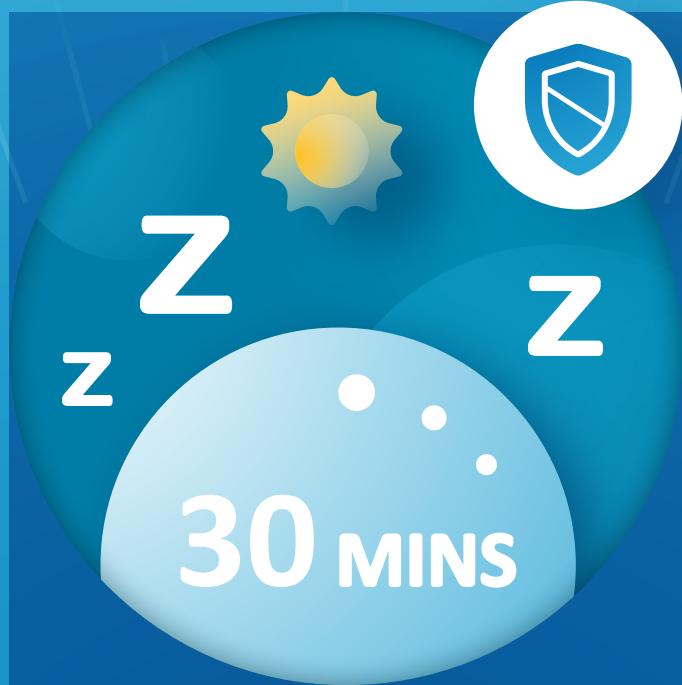


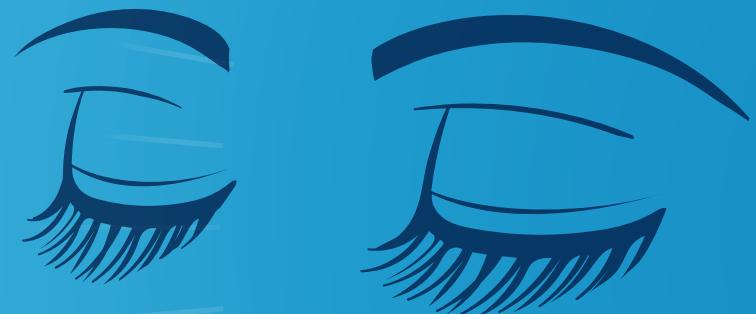
固定每天  
就寢、起床時間



避免午睡  
或午睡不超過半小時



養成定期  
運動習慣



# 你失眠了嗎？

教你擺脫失眠，提高睡眠品質！



睡前  
避免劇烈運動



少喝  
含咖啡因飲料



避免睡前  
滑手機、上網及看電視



1955



1955hotline



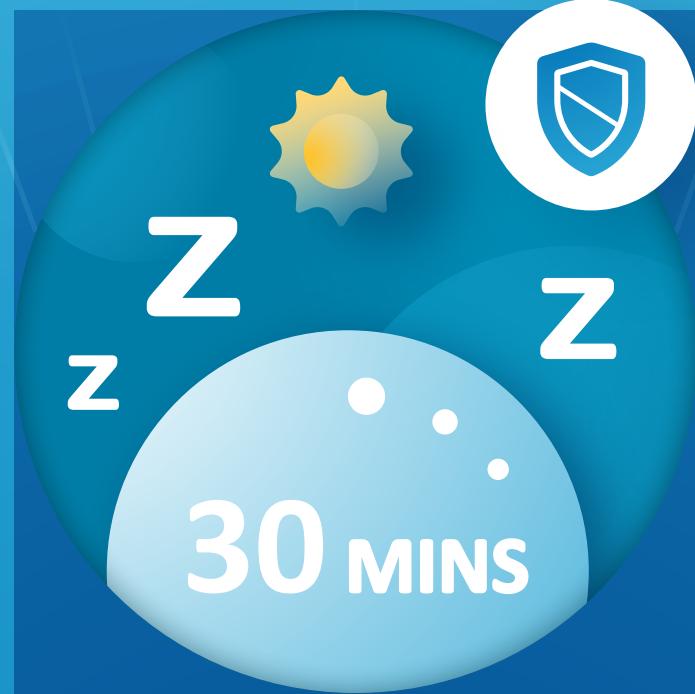
勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

**Go to bed  
and get up at fixed times  
every day**



**Avoid sleeping at  
lunch time or sleep for  
no longer than 30 minutes**



**Develop  
the habit of  
exercising regularly**



## Do you suffer from insomnia?

The best ways to combat insomnia and improve quality of sleep are listed below:



**Avoid  
strenuous exercise  
before going to bed**



**Minimize  
consumption of  
drinks containing caffeine**

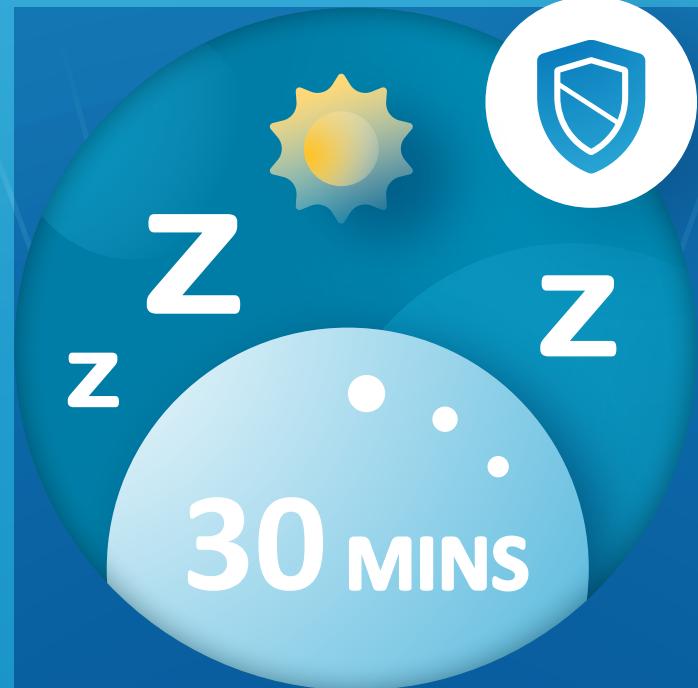


**Avoid using your cellphone,  
surfing the Internet  
or watching television  
before going to bed**

Jadwalkan waktu tetap untuk tidur dan bangun setiap hari



Hindari tidur siang atau tidur siang tidak melebihi setengah jam



Membina kebiasaan rutin berolahraga



# Apakah Anda Mengalami Insomnia?

Mengajarkan bagaimana terlepas dari insomnia dan meningkatkan kualitas tidur Anda!



Hindari olahraga berat sesaat sebelum tidur



Kurangi minum minuman mengandung kafein

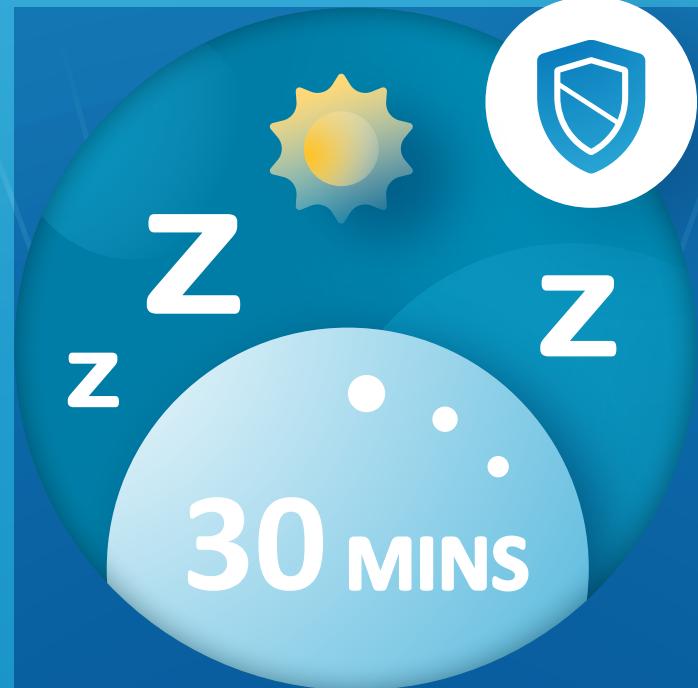


Hindari penggunaan ponsel, internet dan menonton televisi sesaat sebelum tidur

Thời gian đi ngủ  
và thức dậy cố  
định mỗi ngày



Tránh ngủ trưa hoặc  
ngủ trưa không  
quá nửa giờ



Xây dựng thói quen  
tập thể dục  
thường xuyên



# Bạn có bị mất ngủ không?

Cách thoát khỏi chứng mất ngủ, cải thiện chất lượng giấc ngủ.



Tránh vận động  
mạnh trước  
khi đi ngủ



Uống ít đồ uống  
chứa caffein



Tránh sử dụng điện  
thoại di động,  
lướt Internet và xem ti  
vi trước khi đi ngủ

กำหนดเวลาเข้านอนและ  
ตื่นนอนให้เป็นเวลา



หลีกเลี่ยงนอนกลางวันหรือ  
นอนกลางวันไม่เกินครึ่งชั่วโมง



ออกกำลังกาย  
เป็นประจำ



## คุณมีปัญหานอนไม่หลับหรือไม่?

เคล็ดลับแก้อาการนอนไม่หลับ ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนให้ดีขึ้น!



ก่อนนอนควรหลีกเลี่ยง  
ออกกำลังกายหนักๆ



ลดการดื่ม  
เครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน



หลีกเลี่ยงเล่นมือถือ <sup>\*</sup>  
ขึ้นเน็ตและดูทีวีก่อนนอน