## **10 Commandments of Sleep Hygiene for Adults**

## **10 unehügieeni soovitust täiskasvanutele**

## Seada paika regulaarsed uinumise ja ärkamise ajad.

## Kui on harjumus päevaseks uinakuks, siis mitte ületada 45 minutit päevas.

## Hoiduda suitsetamisest ja liigsest alkoholi tarbimisest 4 tundi enne uinumist.

## Vältida kofeiini tarbimist 6 tundi enne uinumist (kohv, tee, paljud karastusjoogid, kakao).

## Vältida raskesti seeditavaid, vürtsikaid ja suure suhkrusisaldusega toite 4 tundi enne uinumist, kerge  näksimine enne voodisse minekut on lubatud.

## Tegeleda kehaliselt aktiivsete tegevustega, kuid mitte vahetult enne uinumist.

## Kasutada mugavat voodipesu.

## Leida sobiv temperatuur magamiseks ja õhutada tuba.

## Elimineerida kogu üleliigne müra ja valgus.

## Voodis on lubatud magamine ja seksuaaltegevused. Hoiduda voodi kasutamist töötamiseks ja üldise  puhkeaja veetmiseks.