



Kòmman pou amelyore abitud somèy yo pandan pandemi COVID-19 lan

Pandemi COVID-19 la ap afekte tout moun New York k ap lite ak santiman pèt, ensètitud, lakrent viris la ak chagren. Akoz de sa, kèk moun ka santi depresyon ak angwas yo vin pi grav sa ki ka lakoz yo gen pwoblèm somèy, ki gen ladan difikilte pou dòmi pran yo oswa pou yo rete dòmi oswa yo plede leve twò bonè san se pa entansyon yo. Anpil moun ap konfwonte twoma resan ak/oswa kontinyèl ki gen rapò ak rasis, diskriminasyon, britalite polisyè oswa lòt enjistis ki ka agrave pwoblèm depresyon, angwas ak lòt pwoblèm somèy ki asosye yo.

Bon abitud somèy yo enpòtan pou lasante an jeneral. Pifò granmoun bezwen sèt (7) oswa uit (8) èdtan somèy lannwit, men gen lòt moun ki ka bezwen plis oswa mwens ke sa a. Lè w pa dòmi byen sa ka gen yon efè negatif sou ni sante mantal ou ni sante fizik ou.

Ti konsèy pou w amelyore abitud somèy ou yo

Men kèk ti konsèy pou w swiv si w gen difikilte pou w dòmi:

- Tabli yon woutin somèy.
- Evite kouche oswa dòmi lajounen.
- Redui kantite kafeyin ou bwè (tankou kafe, te, gazez ak bwason enèjetik yo), epi evite bwè kafeyin apre kòmansman aprèmidi.
- Pale ak pwofesyonèl swen sante w la si w ap pran nenpòt medikaman san preskripsyon oswa sipleman nitrisyonèl ki ka afekte somèy ou.
- Redui kantite alkòl ou bwè oswa nikotin ou itilize.
 - Si w fimen oswa vapote (sigarèt elektwonik), konsidere sispann. Vizite nyc.gov/health epi chache pou "[NYC Quits](#)" (NYC Sispann) oswa rele **311**.
- Ogmante aktivite fizik ou lè w fè plis mouvman epi chita mwens—chwazi [aktivite ki pèmèt ou respekte distans fizik](#) ki omwen 6 pye si w soti deyò.
- Asire w reveye ozalantou menm lè a chak jou (menm lè wikenn), menm si w te gen difikilte pou w dòmi nan nwit avan an.
- Pratike teknik pou detann ou avan w al dòmi.
- Asire w al dòmi lè w fatige epi ou prè pou w dòmi.
- Evite itilize nenpòt ekran (tankou telefòn entèlijian yo oswa konpitè tablèt yo) oswa pa gade televizyon lè w nan kabann.
- Evite gade revèy la, epi kouvri l oswa sere l si sa nesèsè.

Si w toujou gen difikilte pou w dòmi apre w eseye swiv ti konsèy sa yo, pale ak pwofesyonèl swen sante w la oswa kontakte:

- NYC Well, ki se yon liy asistans konfidansyèl ki disponb 24/24, 7/7, ki gen konseye kalifye pou bay konsèy byen kout ak referans pou swen nan plis pase 200 lang. Rele 888-692-9355 oswa diskite pa videyo nan nyc.gov/nycwell.

- Liy Asistans Eta New York pou Sipò Emosyonèl Pandan COVID-19 la gen pwofesyonèl volontè ki resevwa fòmasyon espesyal k ap koute, bay sipò ak referans pou swen, si sa nesesè. Rele 844-863-9314, soti 8 a.m. rive 10 p.m., sèt jou lasemèn.

Depatman Sante Vil New York gendwa chanje rekòmandasyon yo pandan sitiyasyon an ap evolye.

7.31.20