



SPITALUL MUNICIPAL BRAD

strada Spitalului, nr. 3, municipiul Brad, județul Hunedoara

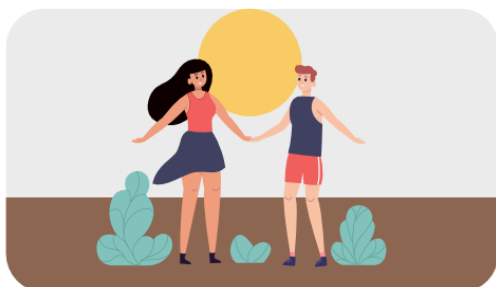
e-mail: contact@spitalbrad.ro; telefon: 0254.611.600

www.spitalbrad.ro; C.I.F. 4944672

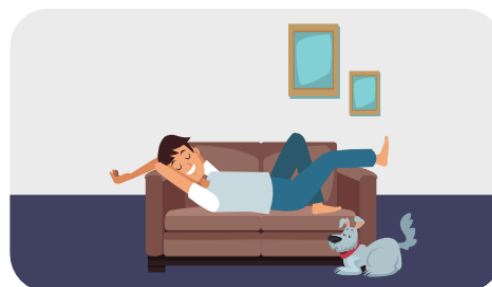


Sfaturi pentru somn

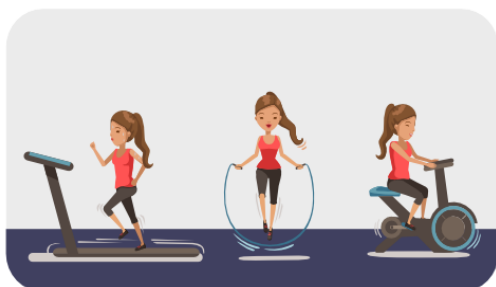
SFATURI PENTRU SOMN



Măriți expunerea la lumina soarelui



Nu dormiți mult după-amiaza



Practică exerciții fizice regulat



Stabiliți o rutină zilnică de somn





SPITALUL MUNICIPAL BRAD

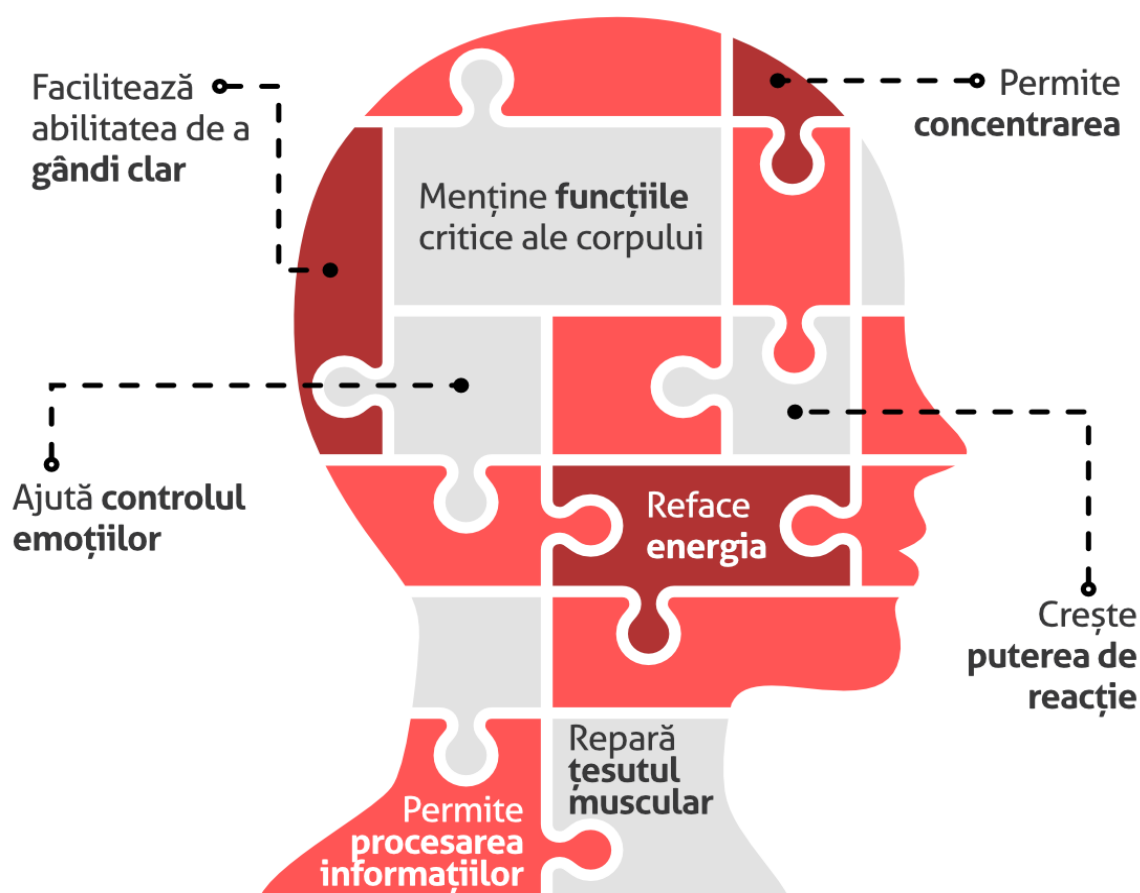
strada Spitalului, nr. 3, municipiul Brad, județul Hunedoara

e-mail: contact@spitalbrad.ro; telefon: 0254.611.600

www.spitalbrad.ro; C.I.F. 4944672



BENEFICIILE SOMNULUI





SPITALUL MUNICIPAL BRAD

strada Spitalului, nr. 3, municipiul Brad, județul Hunedoara

e-mail: contact@spitalbrad.ro; telefon: 0254.611.600

www.spitalbrad.ro; C.I.F. 4944672



LIPSA SOMNULUI



CAUZE

- Insomnie
- Apnee obstructivă
- Dureri cronice
- Condiții asociate

SEMNE

- Oboseală accentuată
- Creșterea iritabilității
- Lipsă concentrare
- Afectarea tenului