10 เคล็ดลับ
เพื่อการนอนหลับที่ดี

1 หลีกเลี่ยงชากาแฟก่อนนอน

2 ลดเวลานอนกลางวัน

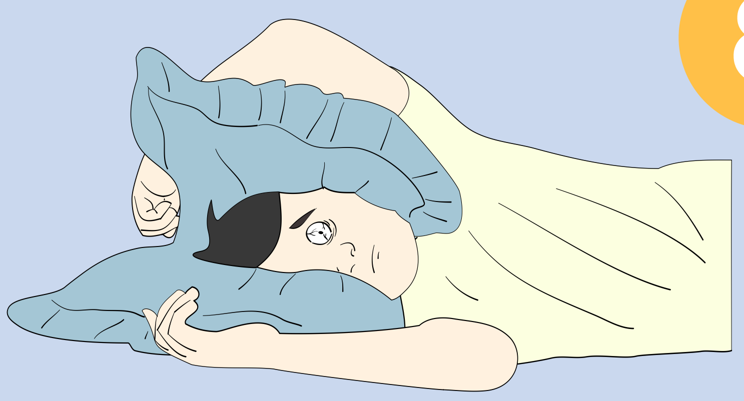
3 งดสูบบุหรี่

4 เข้านอนเมื่อร่างกายพร้อมนอน

5 เลี่ยงมื้อหนักก่อนนอน

6 ตื่นและนอนเป็นเวลาทุกวัน

7 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



8 นอนไม่หลับอย่าฝืน

9 ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

10 จัดสภาพห้องนอนให้เหมาะสม

ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง
Fiscal Policy Office

กสอ•SFIF
กองทุนพัฒนาระบบสถาบันการเงินเฉพาะกิจ
Specialized Financial Institutions Development Fund

ผู้จัดทำ
นางสาวสุชญา เปลี่ยนประเสริฐ
ตำแหน่ง เศรษฐกร