

## 9 RECOMANACIONS PER A AFAVORIR LA SON SI ES TREBALLA A TORNS

1



**MANTENIR UN HORARI REGULAR DE MENJARS** i evitar menjars copiosos durant el torn de nit.

2



**PRENDRE UNA BEGUDA ESTIMULANT** (com un cafè) al principi de la nit, però sense abusar del cafè al llarg del torn.

3



**EVITAR L'EXPOSICIÓ A LA LLUM INTENSA DEL MATÍ** (fer servir ulleres de sol) en tornar del treball abans de ficar-se al llit.

4



**EVITAR INGERIR LÍQUIDS ABANS D'ANAR A DORMIR** durant el dia. La bufeta s'omple d'orina quatre vegades més ràpid de dia que de nit.

5



**REPRODUIR UNES CERTES RUTINES DE DESCONNEXIÓ I RELAXACIÓ** en arribar a casa al matí: prendre un simulacre de sopar lleuger o refrigeri, donar-se una dutxa, mantenir la llum tènue...

6



**MILLORAR L'ENTORN I LES CONDICIONS DEL DORMITORI** durant el període de somni: silenci, fosc i temperatura adequats.

7



**EN DORMIR EN HORARI DIÛRN**, tapar els ulls amb un antiifaç, utilitzar taps per a les oïdes, desconnectar el telèfon i el timbre de casa.

8



**FER UNA MIGDIADA ABANS DE L'HORARI DE TREBALL** (en torns de nit) i, si en el treball està permès, una altra migdiada curta cap a les quatre del matí.

9



**CONSUMIR ALIMENTS QUE ESTIMULIN LA PRODUCCIÓ DE MELATONINA\***, com per exemple: formatge blanc, llet, kiwi, nous, espinacs, i pa integral, entre altres.

