

(ポルトガル語)

避難所で眠るために

COMO CONSEGUIR DORMIR NOS ABRIGOS

A vida prolongada nos abrigos pode provocar insônia para algumas pessoas. Quando isso acontecer use algumas técnicas para facilitar o sono.

- Exponha-se à luz do sol durante o dia e procure movimentar o corpo. Ficar direto em lugar fechado pode prejudicar a circulação do sangue, o que causa dificuldades para dormir.
- Quando as cobertas estiverem sobre piso duro, como por exemplo em ginásios de esportes, deite-se de lado e, se houver almofadas ou travesseiros, abrace-os para dormir. Isso alivia a bacia.
- Pode-se usar lenço de papel como tapa-ouvidos, ou toalha como tapa-olhos.