

(ベトナム語)

避難所で眠るために

Bí quyết ngủ ngon tại nơi lánh nạn

Nếu sống ở nơi lánh nạn trong thời gian dài, nhiều người rất dễ bị mất ngủ. Xin giới thiệu một số bí quyết để ngủ ngon tại nơi lánh nạn:

- Ban ngày, nên phơi nắng và vận động cơ thể. Nếu ở trong nhà suốt ngày, sự lưu thông của máu sẽ bị kém đi, gây ra sự khó ngủ.
- Khi trải nệm trên sàn cứng như phòng thể dục .v.v... nên nằm nghiêng và nếu có gối hay tấm lót ngồi thì nên ôm mà ngủ để tránh bị đau eo lưng.
- Có thể dùng khăn giấy để bịt lỗ tai, dùng khăn để che mắt.