



# NASALUN-AT A TUROG.

## NASALUN-AT NGA UTEK.

Normal para ti utekmo nga agbaliw kas lumakay wenno bumaket ka. Agkukurri a kasayaatan ti utekmo no makaturog ka ti naan-anay a kalidad ken agriing a naka-inana ti panagriknam. No saan a naan-anay ti turogmo wenno saan a nakaiyeg ti inana ti turogmo, mabalinna a maapektaran ti atensyonmo, panagadal, ken pisikal a salun-at. Kabayatan ti panawen, ti kinakurang ti kalidad ti panagturog ket mabalin a mangigapu ti pannakalipat ti memoria ken pannakaallilaw. Ti naan-anay a turog ket napateg para ti nasayaat a salun-at.

**Adda ditoy ti sumagmamano a singasing para ti nasaysayaat a turog. Padasen nga aramiden ti adu a banag a maipalubos ti panawen iti trabaho ken biag iti pamilyam.**

- Maturog ken agriing iti agpada nga oras kada aldaw, agraman iti Sabado ken Domingo.
- Pagtalinaeden a naulimek, nalidem, ken adda iti nanam-ay a temperatura ti pagtugam.
- Maturog iti kababaan ti 7 nga oras kada rabii.
- Liklikan ti adu a taraon, mainum, kape, ken arak sakbay ti oras ti panagturog.
- Ikkaten dagiti elektroniko a ramit kas kadagiti TV, kompiuter, ken smart phone iti pagtugam.
- Regular nga agehersisio.
- Makisao iti doktormo no addaan ka kadagiti problema iti panagturog kalpasan ti panagsurot kadagitoy a singasing.

# Para ti Ad-adu pay nga Impormasion

## Maipapan ti Turog

- **Centers for Disease Control and Prevention - Sleep and Sleep Disorders**  
<https://www.cdc.gov/sleep/index.html>
- **National Heart, Lung, and Blood Institute**  
<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/education-and-awareness/sleep-health>
- **American Academy of Sleep Medicine – Sleep Education**  
<https://sleepeducation.org/healthy-sleep/healthy-sleep-habits/>

## Maipapan ti Nasalun-at a Panagtaeng

- **CDC Healthy Brain Initiative**  
<https://www.cdc.gov/aging/healthybrain/index.htm>
- **National Association of Chronic Disease Directors Healthy Aging Programs**  
<https://chronicdisease.org/Healthy-Aging>
- **Alzheimer's Association**  
<https://www.alz.org>

Ti proyekto a The Integrating Alzheimer's Messages into Chronic Disease Programs ket supsuportaran ti Centers for Disease Control and Prevention iti U.S. Department of Health and Human Services (HHS) kas paset ti gunggona a pinansial a tulong nga agdagup iti \$500,000 a 100 a porsiento a pinonduoan ti CDC/HHS. Dagiti linaon ket dagidiay (dagiti) mannurat ken saan a mangibagi ti opisial a kapanunotan, wenno panangiyendorso ti CDC/HHS, wenno ti Gobierno iti U.S.



**NATIONAL ASSOCIATION OF  
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.

