

## פארבעסערן שלאף געוואוינהייטן אין דער צייט פון COVID-19 פאנדעמיק

דער COVID-19 פאנדעמיק רירט אן אלע ניו יארקער וואס מוטשען זיך מיטן געפיל פון פארלוסט, נישט זיין פארזיכערט, שרעק פונעם ווירוס און עגמת נפש. צוליב דעם, טייל מענטשן קענען אדורכגיין א העכערע גאטונג פון דעפרעסיע און שרעק וואס קען גורם זיין נישט צו קענען שלאפן, ווי אויך אנטשלאפן ווערן אדער בלייבן שלאפן, אדער נישט ווילנדיג זיך אויפוועקן צו פרי. אסאך מענטשן האבן צו טאן מיט לעצטענס און/אדער אנגייענדיגע טראומע וואס האט א שייכות מיט ראסיזם, דיסקרימינאציע, ברוטאלקייט פון די פאליציי, אדער אנדערע אומיושר'דיגע זאכן וואס קען צוגעבן צו דער דיפרעסיע, ציטערניש און רעלעוואנטישע שלאף פראבלעמען.

גוטע שלאף געוואוינהייטן זענען וויכטיג פארן אלגעמיינעם געזונט. מערסטנס דערוואקסענע דארפן האבן זיבן אדער אכט שעה שלאף א נאכט, אבער אנדערע קענען דארפן מער אדער ווייניגער פון דעם. נישט גוט שלאפן קען האבן א נעגאטיווע ווירקונג אויף ביידן, אייער גייטסטישע און פיזישע געזונט.

### טיפן ווי אזוי צו פארבעסערן שלאף געוואוינהייטן

דא זענען א פאר טיפן אויב האט פראבלעמען מיטן שלאף:

- שטעלט אוועק א שלאף רוטין.
- פארמיידט זיך אנידער צו לייגן אדער כאפן א דרימעל אין מיטן טאג.
- פארמינערט די מאס פון קאפעין וואס איר טרינקט (אזוי ווי קאווע, טיי, סאדע, און ענערגיע געטראנקען), און פארמיידט טרינקען קאפעין פון אנהייב נאכמיטאג.
- רעדט מיט אייער העלט קער פראוויידער אויב איר נעמט איבער די קאונטער מעדיצינען אדער העלט סאפלעמענטס וואס קען משפיע זיין אויף אייער שלאף.
- פארמינערט וויפיל אלקאהאל איר טרינקט אדער ניקאטין וואס איר נוצט.
  - אויב איר רויכערט אדער וועיפט, טראכט וועגן אויפהערן. באזוכט [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) און זוכט פאר "NYC Quits" (NYC אויפהערן) אדער רופט 311.
- פארמערט אייער פיזישע אקטיוויטעטן דורך זיך רוקן מער און זיצן ווייניגער – קלייבט אויס [אקטיוויטאטן](#) וואס [ערלויבט פיזישע דערווייטערונג](#) פון כאטש 6 פיס אויב איר גייט אינדערויסן.
- מאכט זיכער אז איר שטייט אויף די זעלבע צייט יעדן טאג, (ווי אויך סוף וואך) אפילו ווען איר מוטשעט זיך צו שלאפן דער פריערדיגער נאכט.
- פרובירט אָפּרוּ טעכניקס פאר איר גייט שלאפן.
- מאכט זיכער אז איר גייט שלאפן ווען איר זענט מיד און גרייט צו שלאפן.
- מיידט אויס צו נוצן סיי וועלכע סקרינס (אזוי ווי סמארטפאנס אדער טאבלעט קאמפיוטערס) אדער קוקן טעלעוויזיע אין בעט.
- פארמיידט קוקן אויפן זייגער, און דעקט עס צו אדער באהאלט עס אויב עס נייטיגט זיך.

אויב איר האט נאך אלץ פראבלעמען שלאפן נאכדעם וואס איר האט פרובירט די טיפן, רעדט מיט אייער פראוויידער אדער פארבונדט זיך:

- NYC Well, א קאנפידענציעלע 24/7 הילפליין, וואס איר פערסאנאל זענען טרענירטע קאנסולארס וואס שטעלן צו קורצע קאנסולטאציעס און רעקאמענדאציעס אויף אפהיט, אויף מער ווי 200 שפראכן. רופט 888-692-9355, אדער שמועסט אנליין אין [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).
- דער ניו יארק סטעיט COVID-19 גייסטישע שטיצ-העלפליין, ווערט באדינט דורך ספעציעלע טרענירטע וואלונטיר מומחים וואס הערן אויס, שטיצן און רעקאמענדירן קעיר אויב מען דארף. רופט 844-863-9314, פון 8:00 אין דער פרי ביז 10:00 ביי נאכט, זיבן טאג א וואך.

די NYC העלט דעפארטמענט וועט מעגליך טוישן רעקאמענדאציעס לויט ווי די מצב פארלאנגט. 7.31.20