**Mga Ugaling Dapat Gawin at Hindi Dapat Gawin sa Pagtulog**

**Mga Dapat Gawin**

* GAWIN: Magkaroon ng regular na oras ng pagtulog at paggising
* GAWIN: Gumamit lamang ng kama sa pagtulog (kung maaari)
* GAWIN: Mag-ehersisyo sa umaga o bandang maaga sa hapon
* GAWIN: Maligo ng ilang oras gamit ang mainit na tubig bago matulog
* GAWIN: Magkaroon ng maginhawang kapaligiran sa pagtulog (hal., kama, at unan/kumot)
* GAWIN: Matulog sa madilim, tahimik na lugar na kontrolado ang temperatura (kung maaari)
* GAWIN: Magkaroon ng isang nagpapaginhawang gawain na inyong gagawin sa bawat gabi bago matulog, gaya ng paghihilamos ng inyong mukha, pagsusuot ng padyama, pagbabasa o pakikinig ng malamlam na musika bago patayin ang ilaw

**Mga Hindi Dapat Gawin**

* HUWAG: Umidlip sa araw
* HUWAG: Manood ng TV sa kama
* HUWAG: Gumamit ng mga pampasigla gaya ng kapin at nikotina
* HUWAG: Uminom ng alak bago matulog
* HUWAG: Matulog nang sobrang gutom o sobrang busog
* HUWAG: Kumain ng mga pagkaing maanghang o maasim (hal., orange juice) bago matulog
* HUWAG: Sikaping mabuti na makatulog
* HUWAG: “Bantayan ang relo”
* HUWAG: Gumamit ng mga nireseta at nabibili sa kaunter na mga gamot na maaaring magpasigla (tanungin ang inyong doktor)