План сну при нічних змінах

Для медиків, військових, водіїв та інших

День	Зміна	Сон (з–до)	Короткий сон	Кава до	Світло/темрява
Пн					
Вт					
Ср					
Чт					
Пт					
Сб					
Нд					

- Спати одразу після нічної зміни в темній прохолодній кімнаті
- Сонцезахисні окуляри дорогою додому
- 10–20 хв сну перед зміною
- Кава — на початку зміни, не в кінці
- Дуже сонні? Не сідайте за кермо