Uyku Hijyeni Rehberi

Uyku Hijyeni Rehberi hakkinda bilgilendirme belgesidir.

Bu belge aile sagligi merkezi hizmetleri cercevesinde hazirlanmistir.

Icerik: amac, kullanim, onemli uyarılar ve iletisim bilgileri.

Kisisel tibbi kararlar icin mutlaka aile hekiminize danisin.

Acil durumlarda 112 Acil Cagri Merkezini arayiniz.

Guncel bilgi icin e-Nabiz ve MHRS (ALO 182) kullanabilirsiniz.

Bilgilendirme amaclidir. Telif: ASM ic kullanim.