

5 consells per aconseguir dormir bé tot i la calor



L'onada de calor ha irromput amb molta força a Catalunya (<https://www.naciodigital.cat/noticia/182956/poblacions/catalanes/superen/40/graus>) . Les altíssimes temperatures del dia no cessen a la nit i aquest fet provoca que, a molts, els costi horrors dormir. Els llençols s'enganxen, el pijama abrigo massa i tenir corrent d'aire es torna un privilegi. **De fet, l'OMS confirma que el 20% de la població pateix de forma transitòria dificultats per agafar el son.**

Tots seguit, diversos consells senzills per combatre la calor nocturna i aconseguir dormir amb un mínim de condicions.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]