

- ۱- خواب سالم فراتر از طی یک مدت زمان معمولی است. ۳ عنصر خواب با کیفیت عبارتند از:
  - مدت زمان: مدت زمان خواب باید به اندازه ای باشد که فرد در روز بعد هوشیار باشد.
  - تداوم: دوره های یک خواب کامل باید یکپارچه و بدون تکه تکه شدن باشد.
  - عمق: خواب باید به اندازه ای عمیق باشد که ترمیم کننده جسم و روان باشد.
- ۲- خواب ستون سلامت انسان است.
- ۳- اگر " سلامت " را به عنوان " وضعیت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه صرفاً فقدان بیماری یا ناتوانی " تعریف کنیم، می توان اهمیت خواب برای سلامت جسمی، ذهنی و اجتماعی را نشان داد:
  - خواب مانند تغذیه و فعالیت بدنی برای سلامتی ضروری و یک ستون حیاتی سلامت است.
  - خواب به حمایت از حافظه و یادگیری کمک می کند.
  - خواب به پاکسازی مواد زائد از مغز و ارتقای سلامت مغز کمک می کند.
  - خواب از سلامت مغز حمایت می کند و سلامت مغز از خواب حمایت می کند.
  - خواب از سیستم ایمنی بدن حمایت می کند و همینطور سلامت ایمنی از خواب حمایت می کند.
  - خواب به سیستم ایمنی کمک می کند تا باکتری ها و ویروس ها را پاک کند.
  - خواب به بازیافت سلول های قدیمی و حفظ بدن و سطح انرژی ما کمک می کند.
  - سلامت خواب به طور نابرابر در بین گروه های مختلف سنی و شغلی توزیع شده است و هدف مهمی برای عادلان شدن توزیع سلامت است.
  - خواب نامناسب و ناکافی می تواند تاثیرات مهمی بر سلامت انسان داشته باشد. خواب ناکافی با چاقی، دیابت و بیماری عروق کرونر و مرگ و میر قلبی عروقی مرتبط است و می تواند پاسخ ایمنی را تضعیف نماید و آسیب پذیری بیشتری به عفونت ها ایجاد کند که کیفیت خواب را بیشتر کاهش می دهد.
  - برخی از اختلالات خواب مانند آپنه انسدادی خواب، با اختلالات شناختی و دمانس و زوال عقل، خطر تشنج، افزایش خطر سکته مغزی مرتبط هستند.
  - خواب نامناسب می تواند منجر به کاهش زمان واکنش، اختلال در قضاوت و اختلال شناختی مشابه مسمومیت با الکل شود.
  - خواب آلودگی می تواند رانندگی ایمن را مختل کند حتی اگر راننده به خواب نرود. (مهم)

روز جهانی آگاه سازی و ترویج خواب سالم سالانه در آخرین جمعه ی سال و پیش از فرا رسیدن بهار به جهت یادآوری اهمیت خواب سالم در قالب کمپین های بین المللی برگزاری گردد و به مدت یک هفته این فرایند جهت ترویج پیام های کلیدی خواب سالم ادامه دارد.

اولین روز جهانی خواب درسال ۲۰۰۸ برگزار شد و با شعارهای متنوع در طی سال های گذشته برگزار شده است که به شرح ذیل است:

- خوب بخواب، کاملاً بیدار زندگی کن - ۱۴ مارس ۲۰۰۸
- هوشیار رانندگی کنید، سالم به مقصد برسید- مارس ۲۰۰۹
- خوب بخوابید، سالم بمانید- ۱۹ مارس ۲۰۱۰
- خواب خوب، رشد سالم- ۱۸ مارس ۲۰۱۱
- به راحتی نفس بکش، خوب بخواب- ۱۶ مارس ۲۰۱۲
- خواب خوب، سالمندی سالم- ۱۵ مارس ۲۰۱۳
- خواب آرام، تنفس آسان، بدن سالم- ۱۴ مارس ۲۰۱۴
- وقتی خواب سالم است، سلامتی و شادی فراوان است- ۱۳ مارس ۲۰۱۵
- خواب خوب یک رویای قابل دسترس است- ۱۸ مارس ۲۰۱۶
- آرام بخواب، زندگی را پر بارتر کن- ۱۷ مارس ۲۰۱۷
- به گروه خواب سالم پیوندید، ریتم خواب خود را تنظیم کنید تا از زندگی لذت ببرید- ۱۶ مارس ۲۰۱۸
- خواب سالم، سالمندی سالم- ۱۵ مارس ۲۰۱۹
- خواب بهتر، زندگی بهتر، سیاره بهتر- ۱۳ مارس ۲۰۲۰
- خواب منظم، آینده سالم- ۱۹ مارس ۲۰۲۱
- خواب سالم، ذهن سالم، دنیای شاد- ۱۸ مارس ۲۰۲۲
- خواب برای سلامتی ضروری است- ۱۷ مارس ۲۰۲۳