IL FAUT CESSER DE SE TOUCHER LE VISAGE

Conseils des spécialistes du comportement pour réduire la propagation du COVID-19

Se sensibiliser

Demandez à quelqu'un de vous dire quand vous vous touchez le visage

Portez du parfum ou des bracelets pour vous rappeler d'éviter de vous toucher le visage

Portez un stylo et du papier pour noter la fréquence dont vous vous touchez le visage chaque jour

Aidez les autres

Pensez aux personnes que vous essayez de protéger en évitant vous toucher le visage

Attirez aimablement l'attention des autres lorsque vous les voyez se toucher leurs visages

Faisiez d'autres choses avec vos mains

Mettez vos mains dans vos poches

Tenez une balle ou un jeu de cartes dans vos mains

Serrez les poings pendant 1 minute si vous rapprochez vos mains de votre visage

Changez de posture

Gardez vos coudes hors de la table

Asseyez-vous sur des chaises sans accoudoirs ou au centre du canapé

Asseyez-vous sur vos mains s'il est difficile d'éviter se toucher le visage

Pratiquez des techniques de relaxation

Concentrez-vous sur une respiration lente et profonde et à détendre vos muscles

Asseyez-vous dans un endroit tranquille et concentrez-vous sur le présent plutôt que sur le passé ou le futur

Passez du temps dans la nature en gardant votre distance des autres, même si est seulement assis sous un arbre

PSYCHONOMIC SOCIETY®

Cliquez ici pour plus de renseignements: https://wp.me/p8IxYp-1tg