UTZI ZURE AURPEGIA UKITZEARI

Portaeraren zientifikoen aholkuak Covid-19ren hedatzea gutxitzeko

Kontzientzia Areagotu

Eskatu norbaiti aurpegia ukitzen duzunean esateko

Erabili perfume edo besoko berezi bat aurpegia ez ukitzea gogoratzeko

Eraman papera eta harkatza aurpegia zenbat aldiz ukitzen duzun apuntatzeko

Lagundu Besteei

Aurpegia ukitzea ekidinez babestu nahi dituzun pertsonekin gogoratu

Oroitarazi besteei eskuekin aurpegia ukitzen badute

Egin Bestelako Gauzak Zure Eskuekin

Jarri zure eskuak poltsikoetan

Hartu zure eskuetan pilota bat edo karta-sorta bat

Eskuak ukabildu minutu batez, eskuak aurpegira gerturatzen badituzu

Aldatu Posturak

Ez jarri ukondoak mahai gainean

Eseri beso-euskarririk gabeko aulkietan edo sofa baten erdian

Eseri eskuen gainean zure aurpegia ez ukitzea zaila egiten bazaizu

Praktikatu Erlaxazio Tekinkak

Erdiratu arnasketa luze, lasai eta sakonetan eta erlaxatu gihar-tentsioa

Eseri leku lasai batean eta erdiratu orainean, iraganean edo geroan pentsatu gabe

Igaro denbora naturan besteekiko distantzia ziurra mentenduz, zuhaitz baten azpian eserita ere

PSYCHONOMIC SOCIETY

Informazio gehiago eskuragarri duzu hemen: https://wp.me/p8IxYp-1tg