PARI DE TOCAR LA SEVA CARA

Consells de científics del comportament per a reduir el contagi del COVID-19

Creï consciència quan ho fa

Demana-li a la seva parella o amic que li digui quan es toca la cara

Utilitzi un perfum especial o braçalet per recordar de no tocar-se la cara

Porti un llapis i paper per anotar quants cops es toca la cara cada dia

Ajudi als altres

Pensi en les persones que protegeix al no tocar-se la cara

Gentilment recorda-li als altres quan vegi que es toquen la cara

Ocupi les seves mans d'una altre forma

Posi les seves mans a les butxaques

Mantingui una pilota o objecte petit a les seves mans

Posi les seves mans en forma de puny per 1 minut en cas que les porti a prop de la cara

Canvïi de posició

Retiri els colzes de la taula

Retiri els colzes de la taula

Sentís sobre les seves mans si és difícil no tocar-se la cara

Practiqui tècniques de relaxació

Respiri llarg i profundament, i tracti de relaxar els músculs que es sentin tensos

Sentís en un lloc amb poc soroll i enfoquis en el present, en lloc del passat o el futur

Gaudeixi de la naturalesa a una distancia segura d'altres, encara que sigui a sota d'un arbre

PSYCHONOMIC SOCIETY®

Més informació disponible aquí: https://wp.me/p8IxYp-1tg