

# SMANJITE DODIRIVANJE LICA

Savjeti bihevioralnih znanstvenika za smanjenje širenja virusa COVID-19

## Podignite Svijest

Zamolite partnera da vam kaže kada dodirujete svoje lice

Stavite parfem ili narukvicu da vas podsjeti da ne dirate lice

Nosite sa sobom papir i olovku i bilježite koliko često svaki dan dirate lice



## Pomozite Drugima

Razmišljajte o ljudima koje štitite ne diranjem svog lica

Obazrivo opomenite druge kada primijetiti da dodiruju lice

## Radite Druge Stvar s Rukama

Stavite ruke u džepove

Držite lopticu ili špil karata u rukama

Stisnite ruke u šake 1 minutu ako ih približite licu

## Promijenite držanje

Ne stavljajte laktove na stol

Koristite stolicu bez rukohvata ili sjednite na sredini kauča

Sjednice na svoje ruke ako vam je teško ne dirate lice

## Vježbajte tehnike relaksacije

Usmjerite se na dugo, polagano i duboko disanje te opuštanje mišića koji su napeti

Sjednite na mirno mjesto i usmjerite se na sadašnji trenutak, umjesto na prošlost ili budućnost

Provedite vrijeme na zraku, na sigurnoj udaljenosti od drugih, makar samo da sjednete ispod drveta