VÄLTÄ KASVOJEN KOSKETTELUA

Käyttäytymistieteiden tutkijoiden neuvoja COVID-19 leviämisen estämiseksi

Tiedosta, Että Koskettelet Kasvojasi

Pyydä kumppaniasi tai ystävääsi huomauttamaan, kun kosketat kasvojasi

Käytä hajustetta tai ranneketta muistuttamaan kasvojen koskettelun välttämisestä

Kanna mukanasi muistiinpanovälineitä kirjataksesi ylös, kuinka monta kertaa päivässä kosket kasvojasi

Auta Muita

Ajattele niitä ihmisiä, joita suojelet välttämällä kasvojen koskettelua

Muistuta kohteliaasti muita ihmisiä kasvojen koskettelun välttämisestä

Anna Käsillesi Jotakin Muuta Tekemistä

Laita kädet taskuun

Pidä käsissäsi palloa tai korttipakkaa

Pistä kädet minuutiksi nyrkkiin, jos olet vienyt ne lähelle kasvojasi

Vaihda Asentoa

Ota kyynärpäät pois pöydältä

Valitse tuoli, jossa ei ole käsinojia tai istu keskellä sohvaa

Istu käsiesi päällä, jos kasvojen koskettelun välttäminen tuntuu vaikealta

Harjoittele erilaisia rentoutumistekniikoita

Hengitä rauhallisesti ja syvään, rentouta jännittyneet lihakset

Istu hiljaisessa paikassa ja keskitä ajatuksesi nykyhetkeen ilman, että mieli askaroi tulevassa ja menneessä

Vietä aikaa luonnossa, mutta muista turvaväli toisiin ihmisiin

PSYCHONOMIC SOCIETY®

Lisätietoa saatavissa täältä: https://wp.me/p8IxYp-1tg