TENTA NON TOCAR A TÚA CARA

Consellos dos científicos da conduta para reducir o contaxio do COVID-19

Aumentar a Conciencia

Pide a un colega que che avise cando tocas a túa cara

Leva perfume ou pulseiras para lembrar non tocar a cara

Leva sempre un lapis e un papel para anotar con que frecuencia (ou cantas veces) tocas a túa cara cada día para rexistrar a frecuencia coa que te tocas a cara cada día

Axuda a Outros

Pensa nas persoas que tentas protexer evitando que toquen a túa cara

Advirte amablemente aos outros cando te des conta de que están a tocarse a cara

Fai Outras Cousas Coas Tuas Mans

Mete túas mans nos petos

Colle unha pelota ou baralla de cartas nas túas mans

Pecha os puños durante un minuto se levas as mans cerca da túa cara

Cambia de Postura

Saca os teus cóbados fóra da mesa

Séntate en cadeiras sen repousabrazos, ou no medio do

Séntate encima das túas mans se se che fai difícil non tocar a cara

Practica Técnicas de Relaxación

Céntrate en facer inspiracións longas, lentas e profundas e en relaxar os músculos

Séntate nun lugar tranquilo e céntrate no momento presente máis cá no pasado ou futuro

Pasa tempo na natureza mantendo a distancia de seguridade dos outros, mesmo sentado baixo unha árbore.