चेहरा छूना कम करे

कोविड-१९ के फैलने को रोकने के लिये व्यवहार वैज्ञानिकों के सुझाव

जागरूकता बढ़ाएँ

एक साथी से पूछें कि वह आपको बताए कि आप अपना चेहरा कब-कब छूते हैं

इत्र या सुगंध (परफ्यूम) या कंगन (ब्रेसलेट) पहनें ताकि आपको याद रहे कि आप अपने चेहरे को न छूएं

प्रत्येक दिन आप कितनी बार अपने चेहरे को छूते हैं, यह दर्ज करने के लिए एक कलम (पेन) और कागज़ (पेपर) साथ रखें

दूसरों की मदद करें

उन लोगों के बारे में सोचें जिन्हें आप अपना चेहरा न छूकर बचाने की कोशिश कर रहे हैं

दूसरों को धीरे से याद दिलाएं जब आप उन्हें उनके चेहरे को छूते हुए देखते हैं

अपने हाथों से दूसरे काम करें

अपने हाथों को जेब में रखें

अपने हाथ में एक गेंद या ताश के पत्तों की एक गड्डी रखें

यदि आप अपने हाथों को अपने चेहरे के पास लाते हैं तो एक मिनट के लिए हाथों से मुट्ठी बनाएं

शारीरिक मुद्राएं बदलें

अपनी कोहनियों को मेज (टेबल) से दूर रखें

बिना हाथ की कुर्सी पर बैठें या सोफ़ा के मध्य (बीच) में बैठें

अगर आपके चेहरे को नहीं छूना मुश्किल है, तो अपने हाथों पर बैठें

विश्राम तकनीकों का अभ्यास करें

लंबी, धीमी, गहरी सांसें लेने तथा तनाव महसूस करने वाली मांसपेशियों को आराम देने पर ध्यान केंद्रित करें

एक शांत जगह पर बैठें और अतीत या भविष्य के बजाय वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करें

दूसरों से सुरक्षित दूरी पर प्रकृति में समय बिताएं, पेड़ के नीचे भी बैठ सकते हैं

PSYCHONOMIC SOCIETY

अधिक सूचना यहाँ उपलब्ध है: https://wp.me/p8IxYp-1tg