请减少触摸您的面部

些来自行为科学家对减少新冠肺炎传播的建议

加强防范意识

您可以请求身边朋友的帮助，他们可以在您要触摸面部的时候提醒您

您可以穿戴香水或者是首饰来提醒自己不要触摸面部

您可以随身携带纸笔来记录每天触摸面部的次数

帮助他人

您可以想想身边的亲朋好友，不触摸您的面部就是在保护他们

您可以有礼貌的提醒他人不要触摸面部

让您的双手忙些别的

您可以把手放进口袋里

您可以在手里拿上一个球或者一叠卡牌

您可以在每次发现自己的手要触摸到面部的时候攥紧双拳

变换姿势

请不要将手肘放到桌上

您可以选择坐在没有扶手的椅子上，或者坐到沙发中间的位置

如果不触摸面部对您来说很难做到，您可以坐在您的手上

些放松的小技巧

您可以专注于深呼吸来放松您紧张的肌肉

您可以待在一个安静的地方，集中注意力于当下而非过去或未来

亲近大自然时也别忘了保持与他人的社交距离，就算坐在树下时也要注意

PSYCHONOMIC SOCIETY®

更多信息: https://wp.me/p8IxYp-1tg