REDUSER BERØRING AV ANSIKTET

Tips fra atferdsforskere for å redusere spredningen av COVID-19

Øk bevisstheten

Spør en partner om å gjøre deg oppmerksom på når du berører ansiktet ditt

Bruk parfyme og armbånd for å minne deg på å ikke berøre ansiktet

Ha penn og papir på deg for å skrive ned når du berører ansiktet ditt i løpet av dagen

Hjelp andre

Tenk på de personene du prøver å beskytte med å ikke berøre ansiktet ditt

Si høflig ifra til andre når du merker at de berører ansiktet sitt

Gjør andre ting med hendene dine

Put hendene i lommen

Hold en ball eller en kortstokk i hendene

Hold en knyttet neve i ett minutt om du tar hendene nær ansiktet

Endre kroppsholdning

Hold albuene borte fra bordet

Sitt i stoler uten armlener, eller i midten av sofaen

Sitt på hendene dine om det er vanskelig å unngå å berøre ansiktet ditt

Øv på avslapningsteknikker

Fokuser på å ta lange, dype åndedrag og på å slappe av i musklene som føles anspente

Sitt et rolig sted og fokuser på det nåværende øyeblikket istedenfor på fortiden eller på fremtiden

Tilbring tid i naturen i sikker avstand fra andre, selv om det bare er å sitte under et tre

PSYCHONOMIC SOCIETY®

Mer informasjon er tilgjengelig her: https://wp.me/p8IxYp-1tg