UNDVIK ATT RÖRA ANSIKTET

Tips från beteendevetare för att minska spridningen av COVID-19

Öka medvetenhet

Be en medmänniska berätta för dig när du rör vid ditt ansikte

Använd parfym eller armband för att påminna dig om att inte röra dig i ansiktet

Använd papper och penna för att skriva ner hur ofta du rör vid ditt ansikte varje dag

Hjälp andra

Tänk på de du försöker skydda genom att inte röra ditt ansikte

Om du ser någon röra sitt ansikte så påminn försiktigt om smittspridningen

Gör andra saker med dina händer

Ha händerna i dina fickor

Håll en boll eller en kortlek i dina händer

Om du rör händerna nära ditt ansikte, knyt näven i 1 minut

Ändra kroppsställning

Håll armbågarna från bordet

Sitt på en stol utan armstöd eller i mitten av soffan

Om det är svårt att sluta röra ditt ansikte, sitt på dina händer

Öva avslappningstekniker

Fokusera på att ta långa och djupa andetag. Om dina muskler känns spända, slappna av dem

Sitt på ett lugnt ställe och fokusera på nuet snarare än det förflutna eller framtiden

Spendera tid i naturen på ett säkert avstånd från andra, t.ex. sitta under ett träd

PSYCHONOMIC SOCIETY

More information is available here: https://wp.me/p8IxYp-1tg