ลด จับ แปะ แตะ ต้อง หน้า

กลุ่มนักวิทยาศาสตร์ด้านพฤติกรรมโลก รวมทีมแนะนำ ลดติดเชื้อโควิด 19

เพิ่ม การระวังตัวให้มากขึ้น

บอกเพื่อน เตือนเราด้วย ถ้าเห็นเรา จับ แปะ แตะ ต้อง หน้า

ฉีดน้ำหอมหรือสวมกำไล ได้กลิ่น ได้ยินเสียงเมื่อไร เตือนเรา ไม่ จับ แปะ แตะ ต้อง หน้า

จดบันทึก เรา จับ แปะ แตะ ต้อง หน้าตัว เท่าไรต่อวัน

เราทำได้ ได้ช่วยคนอื่นด้วย

นึกถึงคน ที่จะได้ประโยชน์ ถ้าเราหยุด จับ แปะ แตะ ต้อง หน้า ตัวเอง

เตือนคนอื่นอย่างสุภาพ ด้วย ถ้าเขา จับ แปะ แตะต้องหน้า ตัวเอง

ใช้มือทำอย่างอื่น

ซุกมือไว้ในกระเป๋ากางเกง

ถือลูกบอลหรือไพ่สักสำรับไว้ในมือ

เวลาเอามือมาใกล้ใบหน้า ก็ให้กำหมัดไว้สัก 1 นาที

เปลี่ยนท่าทางการใช้ร่างกาย

เอาข้อศอกลงจากโต๊ะ

นั่งบนเก้าอี้ที่ไม่มีที่วางแขน หรือนั่งตรงส่วนกลางของโซฟา

นั่งทับมือตัวเองไว้ ถ้าห้ามตัวเองไม่ให้จับต้องใบหน้าได้ลำบาก

ฝึกฝนเทคนิคการผ่อนคลายตนเอง

ฝึกการหายใจยาวๆ ช้าๆ ลึกๆ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เคร่งตึง

นั่งในที่เงียบๆ เพ่งจิตให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ใช่อดีตหรืออนาคต

ออกไปอยู่กับธรรมชาติ โดยเว้นระยะที่ปลอดภัยจากผู้อื่น แม้เพียงการนั่งอยู่ใต้ต้นไม้ ก็ใช้ได้

PSYCHONOMIC SOCIETY

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