YÜZÜNÜZE DOKUNMAYI AZALTIN

Davranış bilim uzmanlarından COVID-19 riskini azaltmak için ip uçları

Farkındalığınızı arttırın

Arkadaşınıza/ailenize, yüzünüze dokunduğunuz zaman sizi uyarmasını söyleyin

Kolunuza lastik takarak, veya parfüm sıkarak yüzünüze dokunmamayı hatırlayabilirsiniz

Yanınızda kağıt kalem taşıyarak yüzünüze me sıklık içile dokunduğunuzu sayabilirsiniz

Başkalarına yardımcı olun

Yüzünüze dokunmayarak, korumaya çalıştığınız insanları düşünün

Başkalarını yüzlerine dokunurken görürseniz nazikçe uyarın

Elleriniz ile başka şeyler yapın

Ellerinizi cebinize koyun

Top oynayın ve ya deste kağıt karıştırın

Ellerinizi yüzünüze getirdiğinizi fark ettiğiniz zaman, ellerinizi bir dakikalığına yumruk haline getirin

Duruşunuzu değiştirin

Dirseklerinizi masadan aşağıda tutun

Kolsuz koltuklara oturmayı tercih edin ve ya koltukların ortasında oturun

Eğer yüzünüzde dokunmamakta zorlanıyorsanız, ellerinizin üzerine oturun

Rahatlama egzersizleri yapın

Gergin olan kaslarınızı rahatlatmak için üzün, derin ve yavaş almaya odaklanın

Sessiz bir yerde oturun, geçmiş ve gelecetense, şu ana odaklanın

İnsanlardan güvende mesafede uzaklıkta, sadece bir ağacın altında bile olsa, doğada vakit geçirin