



دليل للوقاية من الأمراض والوقاية الصحية

إجراءات وقائية ل الصحة والرفاهية



太極門
TAI JI MEN



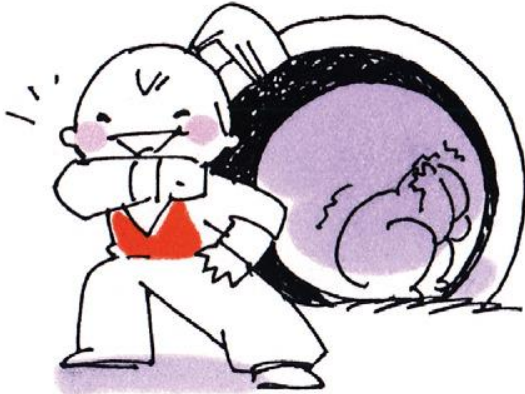
نسخة مجانية



تعريف الصحة الحقيقية

تعريف الصحة من قبل منظمة الصحة العالمية هو "حالة من الرفاه الجسدي والعقلي (WHO) والاجتماعي الكامل وليس مجرد غياب المرض أو العجز".

فقط عندما يكون المجتمع بأكمله بصحة جيدة يمكن حماية صحة أفراده فقط عندما يكون كل فرد يتمتع بصحة جيدة ، يمكن للمجتمع أن يظل بصحة جيدة ككل.





اجراءات وقائية ل الصحة والرفاهية

للبقاء في صحة جيدة ، نحن بحاجة إلى الاهتمام بكل من بيئتنا الداخلية والخارجية. تشير "البيئة الداخلية" إلى أجسامنا وعقولنا ، ويعد تعزيز جهاز المناعة والحفاظ على توازن الجسم والعقل أمرًا ضروريًا للوقاية من الأمراض المعدية.

كل خلية في الجسم لديها القدرة على حماية نفسها. ومع ذلك ، عندما يكون جزء معين من الجسم ضعيفًا ، يمكن لمسببات الأمراض أن تدخل الجسم. إذا كان الشخص يشعر بالرضا من الداخل ، ويفكر في الأفكار الإيجابية ، ويستمر في تجديد جسده طاقة جيدة ، ثم يتم تجديد الخلايا الجيدة والقضاء على الخلايا السيئة ، وبالتالي لن تمرض بسهولة.



تعزيز جهاز المناعة = منع الأمراض بشكل فعال



تجنب الأشياء الثلاثة لتحافظ على صحتك

كثيرًا ما ذكر نفسك بتجنب "الأشياء الثلاثة" لأن الحفاظ على الصحة العقلية أمر بالغ الأهمية للوقاية من الأمراض المعدية.



2

لا تقلق.

عندما تكون مستعدًا جيدًا لكل شيء ، فلن تقلق.

1. لا تغضب.

2. لا تقلق.

3. ليس عصبيا.

ليس عصبيا.

تعرف على المعلومات الصحيحة ، حتى لا تشعر بالتوتر.

3



لا تغضب.

عندما تكون في مزاج جيد ، يمكنك الحفاظ على التوازن الجسدي والعقلي.

1



اتبع الخمسة أشياء للبقاء بصحة جيدة

اتبع "الأشياء الخمسة" لبناء أساس متين لحياة صحية وحماية نفسك من خطر الأمراض.



2

اشرب المزيد من الماء الدافئ
لإزالة السموم من الجسم.



1

اغسل يديك بشكل متكرر
لوقف انتقال مسببات الأمراض.

1. اغسل يديك بشكل متكرر

2. اشرب المزيد من الماء الدافئ

3. تمرن أكثر.

4. كن سعيدا

5. كن حذرا.



3

تمرن أكثر
أكثر لتحسين التمثيل الغذائي لديك والحصول على
جرعتك اليومية من أشعة الشمس لتعزيز نظام
المناعة لديك.



4

كن سعيدا
لتقوية جهاز المناعة لديك.



5

كن حذرا.
انتبه لطرق الانتقال والتدابير الوقائية.

اغسل يديك أكثر قطع مسار غزو مسببات الأمراض

ينتقل العديد من الفيروسات المعروفة بشكل أساسي من خلال سوائل جسم المريض (البلغم واللعاب ومخاط الأنف والدموع والسائل المنوي والدم والبول والبراز) ، ولدغات النواقل (البعوض أو البراغيث أو غيرها من الحشرات) أو إفرازات الفئران.

يساعد غسل اليدين بشكل متكرر على إزالة مسببات الأمراض من يديك ، وهذه طريقة فعالة لمنع مسببات الأمراض من الوصول إلى عينيك وأنفك وفمك.

- ◎ اغسل يديك كثيرًا .
- ◎ اغسل يديك قبل لمس عينيك وفمك وأنفك أو للآخرين .
- ◎ اغسل يديك قبل الأكل أو تحضير الطعام .
- ◎ بعد العودة إلى المنزل ، اغسل يديك قبل لمس أي شيء .
- ◎ اغسل يديك بعد لمس شيء ما في مكان عام ، مثل الدرابزين ، ومقابض الأبواب ، وأزرار المصعد ، وما إلى ذلك .





اخلق جو بهيج وتعزيز مناعتك

البقاء سعيدًا وقول الكلمات الطيبة وتغذية القلب الطيب والقيام بالأعمال الصالحة يمكن أن يساعد في تقوية جهاز المناعة لديك وحماية نفسك من الأمراض.

كونك سعيدًا يساعدك على:

- إرخاء العضلات.
- يحافظ على ضغط الدم الطبيعي ، وضربات القلب ، والتمثيل الغذائي الجيد.
- يحافظ على بشرة صحية.
- يقوي جهاز المناعة لديك.

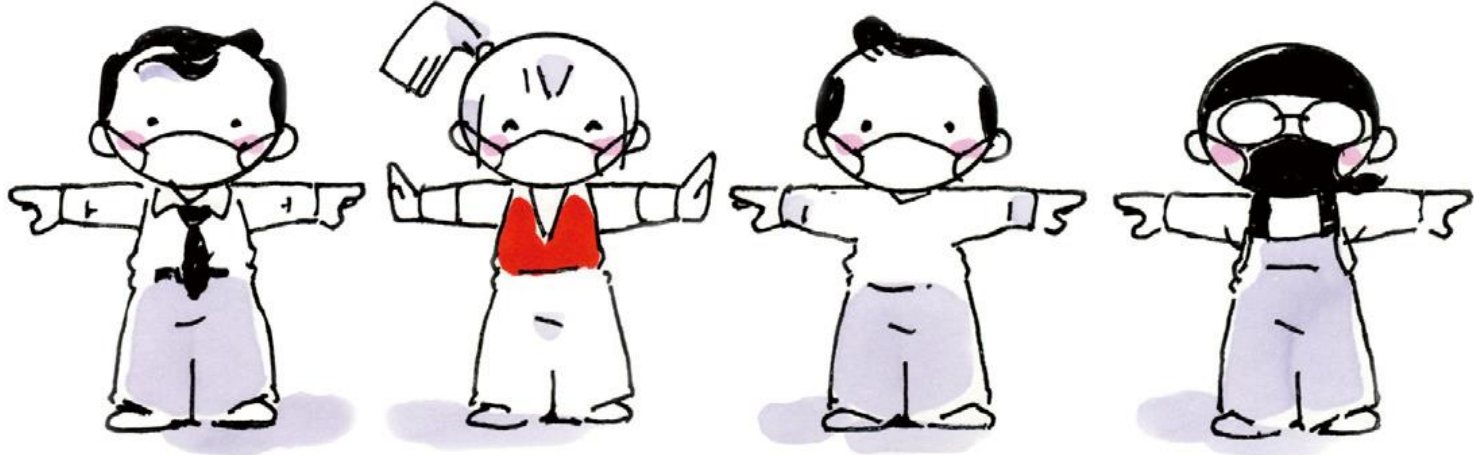
السيطرة على مزاجك و اهتم بجسمك

الغضب يؤثر عليك وعلى الآخرين جسديًا وعقليًا ، تذكر ألا تغضب ، فهذا مفيد لك وللآخرين.



أهمية الإجراءات الوقائية

حافظ على التباعد الاجتماعي ، واغسل يديك باستمرار ، ولا تلمس فمك وعينيك
وأنفك بيديك لتقوية قدرة الرئة.



كن حذرا ولا تقلق. افهم الموقفليس عصبيا.

يمكن أن تنتقل الأمراض بسهولة من خلال الاتصال المباشر بين الأشخاص ووسائل النقل الدولية ، ويمكن أن يساعدك الحصول على معلومات دقيقة ومفيدة حول الوقاية من الأمراض في البقاء متيقظًا ومنع القلق الناجم عن الشائعات.

يمكن للحالة الذهنية الهادئة أن تقلل من القلق غير الضروري ، فالقلق والخوف والضغط لا يساعدان شيئًا. فهي تنتج المزيد من السموم في الجسم وتضعف جهاز المناعة.

لذلك ، وللحفاظ على سلامتك ، فإن القلب المريح والمستقر هو المفتاح ، ومع وضع هذا في الاعتبار ، سيصبح كل شيء على ما يرام.



قائمة مراجعة الحماية الصحية

استخدم الطرق الصحيحة للعناية بحياتك اليومية وذكّر نفسك بالقيام بذلك كل يوم.

نظام غذائي:

- اشرب المزيد من الماء الدافئ وتعرق أكثر لإزالة السموم من جسمك.
- الغرغرة بالماء المالح.
- حافظ على نظام غذائي متوازن عن طريق تناول المزيد من الخضار والفواكه.
- تناول الطعام في المنزل بشكل متكرر وحافظ على نظافة أدوات المطبخ.

ملابس:

- يجب تغيير الملابس بشكل متكرر ، ويجب غسل الملابس الشخصية بشكل منفصل عن الملابس الخارجية.
- احمل معك منديلاً وورق تواليت.

سكني:

- حافظ على دوران الهواء الداخلي.
- المحافظة على الإصحاح البيئي.
- احصل على قسط كافٍ من النوم كل يوم.



وسائل النقل:

- تجنب زيارة الأماكن سيئة التهوية والمزدحمة.
- تجنب زيارة المريض إلا عند الضرورة.
- حافظ على مسافة مناسبة أثناء التحدث مع الآخرين.
- إذا دخلت إلى أماكن مزدحمة وخرجت منها ، أو استقلت وسائل النقل العام ، فيرجى ارتداء قناع.

صحي:

- انتبه لما إذا كنت تعاني من الحمى أو القشعريرة. قم بقياس درجة حرارة جسمك على الفور. إذا كان هناك أي شذوذ ، فاطلب العناية الطبية في أسرع وقت ممكن.
- انتبه لأحدث معلومات الوقاية من الوباء واستوعب أساليب الرعاية الصحية الصحيحة.
- استخدم الهاتف أو الفيديو أو البرامج الاجتماعية لرعاية الأقارب والأصدقاء ومشاركة المفهوم الصحيح للوقاية من الأوبئة ومنحهم راحة البال.

نشاط:

- ممارسة الرياضة والراحة المناسبة.
- أشعة الشمس لمدة 5 إلى 7 دقائق في اليوم.
- قم بغناء المزيد من الأغاني الإيجابية كل يوم للحفاظ على مزاج جيد.





يساعد احدهما الاخر حافظ على سلامتك وصحتك

نحن ننتمي إلى عائلة واحدة كبيرة ، وصحة كل فرد مترابطة ، وسلامتنا تعتمد عليك وعلى نفسي.

إن منع انتشار الأمراض المعدية هو عمل الجميع. فقط عندما يتم تعزيز نظام المناعة للجميع ، يمكننا إيقاف انتقال الأمراض. عندما نرعى القلب السليم ، ونقول الكلمات الطيبة ، ونفعل الأعمال الصالحة ، ونمارس نصائح الوقاية من الأمراض هذه ، يمكننا الحفاظ على توازن الجسم والعقل.



太極門
TAI JI MEN

Tai Ji Men Qigong Academy

TEL: 1-909-468-1362

1-408-283-0128

<http://www.taijimen.org>

E-mail: tjm@taijimen.org

© 2020 TAI JI MEN

