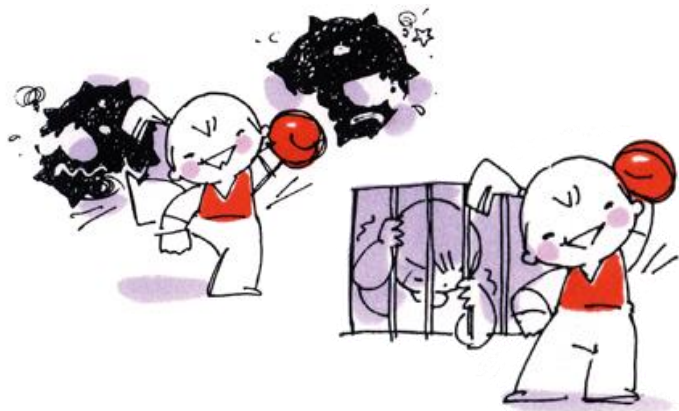


Priručnik za prevenciju bolesti i zdravstvenu zaštitu

Preventivne mjere za Zdravlje i dobrobit

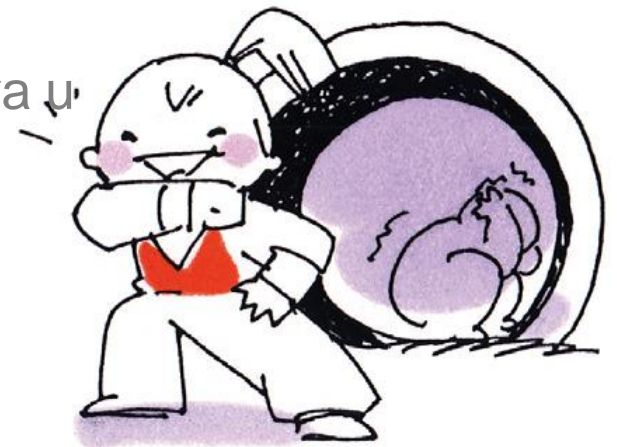


Complimentary Copy



Definicija istinskog zdravlja

Definicija zdravlja od strane Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) je "stanje potpune fizičke, mentalne i socijalne dobrobiti, a ne samo odsustvo bolesti ili nemoći." Samo kada je cijela zajednica zdrava, može se zaštititi zdravlje pojedinih članova. Tek kada je svaki pojedinačni član zdrav, zajednica može ostati zdrava u cjelini.





Preventivne mjere za Zdravlje i dobrobit

Da bismo ostali zdravi, moramo brinuti i o svom unutarnjem i vanjskom okruženju. „Unutrašnje okruženje“ odnosi se na naše tijelo i um. Poboljšanje imunološkog sistema i održavanje ravnoteže tijela i uma od suštinske su važnosti za prevenciju zaraznih bolesti.

Svaka ćelija u tijelu ima sposobnost da se zaštiti. Ipak, kada je određeni dio tijela slab, patogeni mogu ući u tijelo. Ako se osoba često osjeća ispunjenom iznutra, misli pozitivne misli i neprestano dopunjava svoje tijelo dobrom energijom, tada će se dobre stanice obnoviti, a loše eliminirati. Dakle, nećete se lako razboljeti.



Poboljšati imunitet = efikasna prevencija epidemije

Izbjegavajte tri stvari kako biste ostali zdravi

Često se podsjećajte da izbjegavate „tri stvari“ jer je očuvanje mentalnog zdravlja presudno za sprečavanje zaraznih bolesti.



1. Ne ljuti se.

2. Ne brinite.

3. nije nervozan.



2

Ne brinite.

Kad se dobro pripremite za sve, nećete se brinuti.

1 **Ne ljuti se.**

Kada ste dobro raspoloženi, možete održavati fizičku i mentalnu ravnotežu.



3

nije nervozan.

Znajte tačne informacije, tako da nećete biti nervozni.



Slijedite Pet stvari kako biste ostali zdravi

Slijedite „pet stvari“ kako biste stvorili čvrste temelje za zdrav život i zaštili se od prijatnje bolestima.

1. Često perite ruke.

2. Pijte više tople vode.

3. Vežbajte više.

4. Budi sretan.

5. Budite oprezni.



1

Često perite ruke.
da zaustave prenos patogeni.

2

Pijte više tople vode.
za uklanjanje toksina iz tijela.



3

Vežbajte više.
za poboljšanje metabolizma i
dnevnu dozu sunca za poboljšanje
imunološkog sistema.



4

Budi sretan.
za jačanje vašeg
imunološkog sistema.

5

Budite oprezni.
Obratite pažnju na puteve
prenosa i preventivne mjere.



Perite ruke često

Spriječiti prijenos bolesti

Mnogi poznati virusi prenose se prvenstveno kroz tjelesne tekućine pacijenta (flegm, pljuvačka, sluz u nosu, suze, sjeme, krv, urin, stolica), ubodima vektora (komarci, buve ili drugi insekti) ili izmetom štakora ili nekih druge životinje.

Često pranje ruku pomaže u uklanjanju patogena iz ruku. Ovo je učinkovit način da spriječite ulazak patogena u vaše oči, nos i usta.

- ⦿ Operite ruke prije nego što dodirnete bilo što nakon povratka kući.
- ⦿ Operite ruke prije nego što dodirnete oči ili nos ili usta drugih ili drugih.
- ⦿ Operite ruke prije jela ili pripreme hrane.
- ⦿ Po povratku kući operite ruke prije nego što bilo što dodirnete.
- ⦿ Operite ruke nakon dodirivanja predmeta na javnom mjestu, kao što su rukohvati, kvake na vratima, dugmad na liftu itd.





Stvorite radosnu atmosferu i pojačajte imunitet

Ako ostanete sretni, kažete dobre riječi, negujete dobro srce i činite dobra djela, možete poboljšati imunološki sistem i zaštititi se od bolesti.

Biti sretan vam pomaže:

- ⦿ opustiti mišiće.
- ⦿ održavati normalan krvni pritisak, otkucaje srca i dobar metabolizam.
- ⦿ održavajte zdrav ten.
- ⦿ poboljšati vaš imunološki sistem.

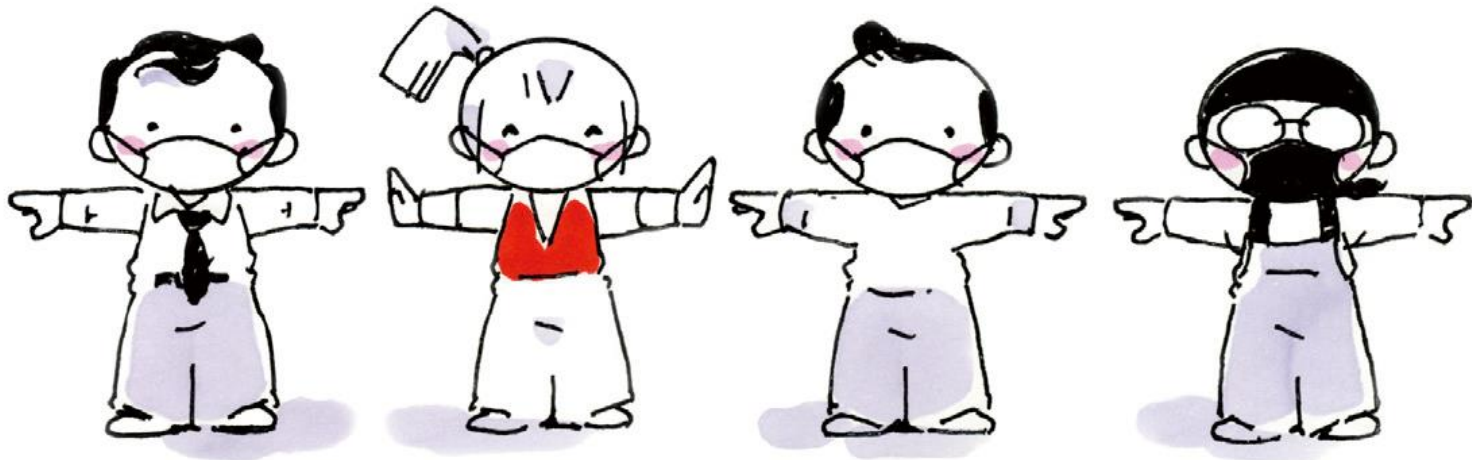
Ne ljutite se, Čuvajte svoje tijelo

Ljutnja utječe na vas i na druge i fizički i psihički. Zapamtite da se ne ljutite. Ovo je korisno i vama i drugima.



Značaj preventivnih mjera

Držite se socijalne distance, često perite ruke, suzdržavajte se dodirivanja očiju, nosa i usta i poboljšajte kapacitet pluća i imunitet.



Budite oprezni i ne brinite, razumjejte i ne budite nervozni.

Bolesti se mogu lako prenijeti bliskim kontaktom između osoba i međunarodnim prevozom. Pribavljanje tačnih i korisnih informacija o prevenciji bolesti može vam pomoći da budete budni i spriječite anksioznost izazvanu glasinama.

Mirno stanje uma može umanjiti nepotrebnu anksioznost. Briga, strah i pritisak ništa ne pomažu. Oni proizvode više toksina u nečijem tijelu i oslabljuju nečiji imunološki sistem.

Stoga je za očuvanje sigurnosti ključno opušteno i stabilno srce. Imajući ovo na umu, sve će ispasti u redu.



Kontrolna lista zdravstvene zaštite

Pazite dobro na sebe. Podsjetite se da svakodnevno vježbate sljedeće savjete.

Dijeta:

- Pijte više tople vode i znojite se više kako biste uklonili toksine iz tijela.
- Isperite grlo slanom vodom.
- Održavajte uravnoteženu prehranu jedući više povrća i voća.
- Često jedite kod kuće i održavajte kuhinjski pribor čistim.

odjeća:

- Odjeća se često mijenja i pere, a donje rublje treba prati odvojeno od ostale odjeće.
- Sa sobom ponesite maramice i toaletni papir.

Kućište:

- Održavajte dobru ventilaciju unutar zgrada.
- Održavajte okoliš čistim.
- Imajte dovoljno sna.



Prijevoz:

- Izbjegavajte posjećivanje prozračnih i gužvih mjesta.
- Izbjegavajte posjećivanje bolesnika ukoliko to nije potrebno.
- Držite se odgovarajuće distance dok razgovarate s drugima.
Ako ulazite i izlazite iz gužve ili se vozite javnim prijevozom, nosite masku.

Zdravlje:

- Izmerite temperaturu kada se ne osjećate dobro.
Obratite se liječniku kada imate temperaturu.
- Obratite pažnju na najnovije informacije o zdravstvenoj zaštiti.
- Koristite telefon, video ili socijalni softver da pozdravite rođake i prijatelje, podijelite ispravan koncept prevencije epidemije i pružite im mir.

Aktivnost:

- Vježbajte i odmarajte se pravilno.
- Sunčajte se pet do sedam minuta svaki dan.
- Svakog dana pjevajte više pozitivnih pjesama kako biste zadržali dobro raspoloženje..

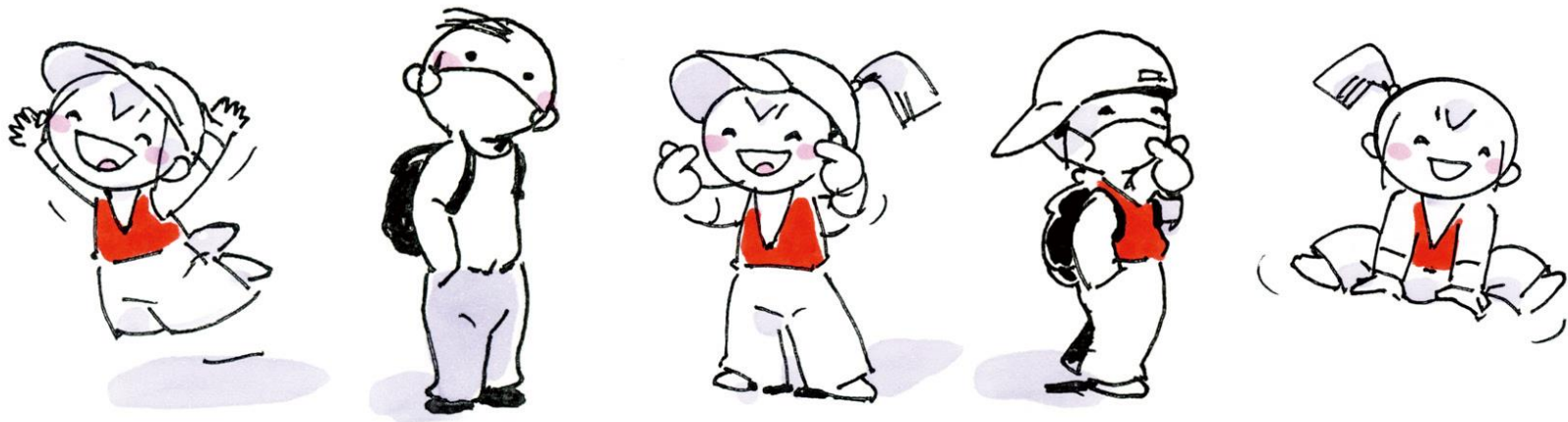




Pomozite jedni drugima Budite sigurni i zdravi

Pripadamo jednoj velikoj porodici. Zdravlje svakog pojedinca međusobno je povezano. Naša sigurnost ovisi o vama i meni.

Prevenција širenja zaraznih bolesti je svačija stvar. Tek kada se poboljša imuni sistem svih, možemo zaustaviti prenos bolesti. Kada negujemo dobro srce, kažemo dobre riječi, činimo dobra djela i vježbamo ove savjete za prevenciju bolesti, možemo održavati ravnotežu tijela i uma.



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

