

یک کتابچه راهنمای پیشگیری از بیماری و محافظت از سلامت

# اقدامات پیشگیرانه برای سلامتی و رفاه

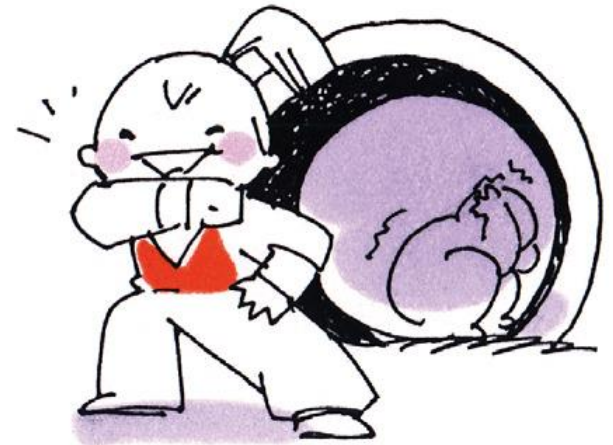


کپی رایگان



## تعریف سلامت واقعی

تعریف بهداشت توسط سازمان بهداشت جهانی  
وضعیتی کامل از نظر جسمی ، روحی " (WHO)  
و اجتماعی است و صرفاً فقدان بیماری یا ناتوانی  
است. " فقط در صورت سلامت یک جامعه ، سلامت  
فرد می تواند فقط در صورت سالم بودن هر عضو ،  
جامعه می تواند به طور کلی سالم بماند.

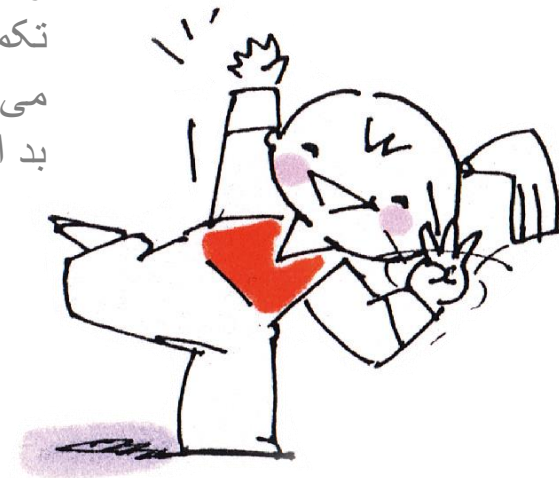




## اقدامات پیشگیرانه برای سلامتی و رفاه

برای سالم ماندن ، باید از هر دو محیط داخلی و خارجی مراقبت کنیم. "محیط داخلی" به بدن و ذهن ما اشاره دارد. تقویت سیستم ایمنی بدن و حفظ تعادل بدن و ذهن برای پیشگیری از بیماری های عفونی ضروری است.

هر سلول در بدن توانایی محافظت از خود را دارد. با این حال ، هنگامی که یک قسمت خاص از بدن ضعیف است ، عوامل بیماری زا می توانند وارد بدن شوند. اگر شخصی اغلب از درون احساس تکمیل می کند ، فکرهای مثبتی می کند و مرتباً خود را دوباره پر می کند بدن با انرژی خوب ، سلولهای خوب احیا شده و سلولهای بد از بین می روند ، بنابراین به راحتی بیمار نخواهید شد.



سیستم ایمنی بدن را تقویت کنید = به طور موثری از بیماری ها پیشگیری می کنید

## از سه چیز برای سالم ماندن خودداری کنید

اغلب به خود یادآوری کنید که از "سه چیز" خودداری کنید زیرا سلامت روانی برای پیشگیری از بیماری های عفونی بسیار مهم است.

1. عصبانی نباشید.

2. نگران نباشید.

3. مضطرب نباشید.



2

نگران نباشید.

وقتی برای همه چیز آماده باشید ،  
نگران نخواهید شد.



1

عصبانی نباشید

وقتی روحیه خوبی دارید می توانید تعادل  
جسمی و روحی را حفظ کنید.



3

مضطرب نباشید.

وقتی شرایط را درک کنید ،  
مضطرب نخواهید شد.



# پنج نکته را دنبال کنید تا سالم بمانید

برای ایجاد پایه ای محکم برای زندگی سالم و محافظت از خود در برابر تهدید بیماری ها ، "پنج مورد" را دنبال کنید.

1. مرتباً دستان خود را بشوید.



1 دستها را مرتباً بشوید تا انتقال عوامل بیماری زا متوقف شود.

2 آب گرم بیشتری بنوشید تا سموم بدن خارج شود.



2. آب گرم بیشتری بنوشید.

3. بیشتر ورزش کنید.

4. خوشحال باشید.

5. محتاط باشید.



3 برای بهبود متابولیسم بدن و دریافت مقدار روزانه آفتاب برای تقویت سیستم ایمنی بدن بیشتر ورزش کنید.



4 از تقویت سیستم ایمنی بدن خود خوشحال باشید.

1

4

5

5 احتیاط کن. به مسیرهای انتقال و اقدامات پیشگیرانه توجه کنید.



## برای جلوگیری از انتقال بیماری مرتباً دستان خود را بشوید

بسیاری از ویروسهای شناخته شده عمدتاً از طریق مایعات بدن بیمار (بلغم ، بزاق ، مخاط بینی ، اشک ، مایع منی ، خون ، ادرار ، مدفوع) ، گزش ناقلین (پشه ها ، کک ها یا حشرات دیگر) یا دفع موش ها منتقل می شوند.

شستن مرتب دست ها به از بین بردن عوامل بیماری زا از دست کمک می کند. این یک روش موثر برای جلوگیری از ورود عوامل بیماری زا به چشم ، بینی و دهان است.

دستان خود را قبل از تماس با هر چیزی پس از بازگشت به خانه بشوید.

دستان خود را قبل از لمس چشم ، بینی یا دهان خود بشوید.

قبل از خوردن غذا یا تهیه غذا دستان خود را بشوید.

پس از آمدن به خانه ، قبل از دست زدن به هر چیزی ، دستان خود را بشوید.

در مکان عمومی مانند نرده ، دستگیره در ، دکمه object دستان خود را پس از لمس یک شی آسانسور و غیره بشوید.





## یک جو شاد ایجاد کنید و مصونیت خود را تقویت کنید

شاد ماندن ، گفتن سخنان خوب ، پرورش قلب مهربان و انجام کارهای خوب می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن و محافظت از خود در برابر بیماری ها کمک کند.

خوشحال بودن به شما کمک می کند:

- عضلات را شل کنید
- فشار خون طبیعی ، ضربان قلب و متابولیسم خوب را حفظ کنید.
- چهره سالم داشته باشید.
- سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید

---

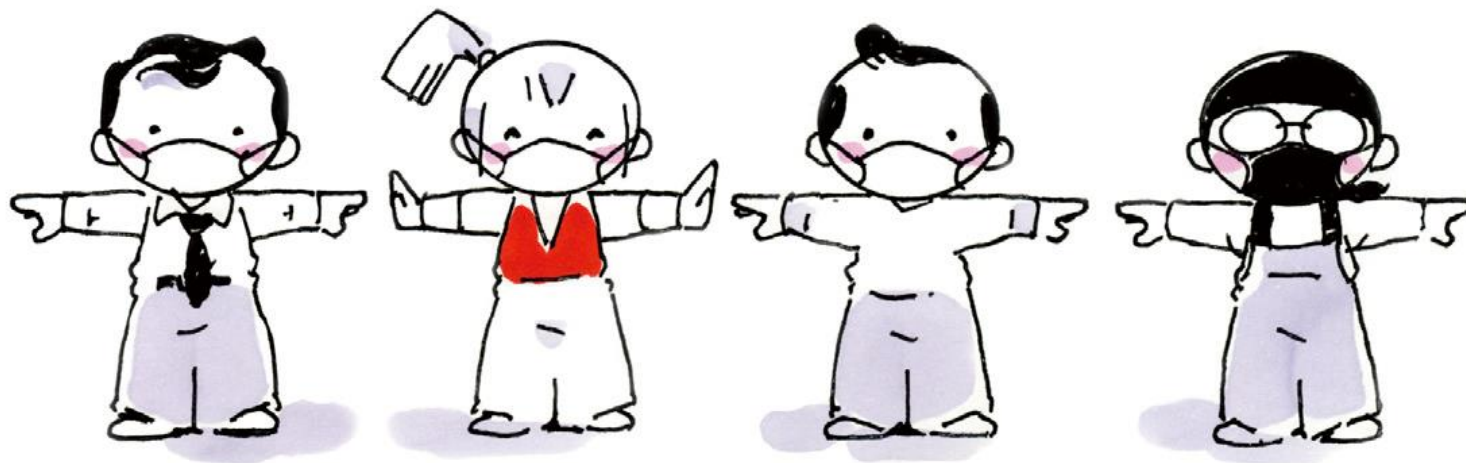
## خوی خود را کنترل کنید و مراقب بدن خود باشید

عصبانی شدن هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی روی شما و دیگران تأثیر می گذارد. یادتان باشد عصبانی نشوید این هم برای شما و هم برای دیگران مفید است.



## ایمن و سالم بمانید

فاصله اجتماعی را حفظ کنید ، مرتباً دست ها را بشویید ، از لمس چشم ، بینی و دهان خودداری کنید و ظرفیت ریه و ایمنی بدن را افزایش دهید.





## مراقب باشید و نگران نباشید. وضعیت را درک کنید و مضطرب نشوید.

بیماری ها از طریق تماس نزدیک به فرد و حمل و نقل بین المللی به راحتی منتقل می شوند. کسب اطلاعات دقیق و مفید در مورد پیشگیری از بیماری می تواند به شما کمک کند تا هوشیار بمانید و از اضطراب ناشی از شایعات جلوگیری کنید.

یک حالت ذهنی آرام می تواند اضطراب بی مورد را کاهش دهد. نگرانی ، ترس و فشار به هیچ کمکی نمی کند. آنها سموم بیشتری را در بدن فرد تولید می کنند و سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کنند.

بنابراین ، برای حفظ امنیت ، یک قلب آرام و پایدار کلید اصلی است. با این حساب ، همه چیز خوب خواهد شد.



# چک لیست محافظت از سلامت

به خوبی از خود مراقبت کنید به خود یادآوری کنید که روزانه نکات زیر را تمرین کنید.

## رژیم غذایی:

- آب گرم بیشتری بنوشید و بیشتر عرق کنید تا سموم بدن شما دفع شود.
- با آب نمک غرغره کنید.
- با خوردن بیشتر سبزیجات و میوه ها یک رژیم متعادل داشته باشید.
- مرتباً در خانه غذا بخورید و وسایل آشپزخانه خود را تمیز نگه دارید.

## تن پوش:

- لباس های خود را مرتباً عوض کنید و لباس زیر و سایر لباس ها را جداگانه بشویید.
- دستمال یا دستمال صورت خود را حمل کنید.

## مسکن:

- تهویه مناسب داخل ساختمان ها را حفظ کنید.
- محیط را تمیز نگه دارید.
- خواب کافی داشته باشید.



## حمل و نقل:

- از بازدید از مکانهایی که تهویه مناسب و شلوغ نیستند خودداری کنید.
  - از ملاقات بیمار خودداری کنید مگر اینکه ضرورت داشته باشد.
  - در حین گفتگو با دیگران فاصله مناسبی داشته باشید.
- اگر به مکان های شلوغ وارد و خارج می شوید یا از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده می کنید ، لطفاً ماسک بزنید.

## سلامتی:

- در مواقعی که احساس خوبی ندارید دمای بدن خود را کاهش دهید در هنگام تب با پزشک مشورت کنید.
- به آخرین اطلاعات مربوط به حفاظت از سلامتی توجه کنید.
- با دوستان خود تماس بگیرید و اطلاعات صحیحی در مورد حفاظت از سلامتی به اشتراک بگذارید.

## فعالیت:

- ورزش و استراحت مناسب داشته باشید.
- هر روز پنج تا هفت دقیقه آفتاب بگیرید.
- آهنگ های دلنشین بخوانید و شاد باشید.





## به یکدیگر کمک کنید ایمن و سالم بمانید

ما یک جامعه زندگی هستیم ، سلامتی دیگران سلامتی خودمان است و دروازه ایمنی با یکدیگر است.

علاوه بر پیشگیری از اپیدمی شخصی ، پیشگیری از اپیدمی جهانی باید بیشتر انجام شود. فقط در صورت بهبود ایمنی گروه می توان آسیب پاتوژن ها را بطور واقعی مهار کرد. هر کسی که قلب خوبی داشته باشد ، سخنان خوبی بیان کند و کارهای خوبی انجام دهد و نکات اصلی پیشگیری از اپیدمی و مراقبت های بهداشتی روزانه را پیاده کند ، قادر به حفظ وضعیت سالم تعادل جسمی و روحی خواهد بود.



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](mailto:tjm@taijimen.org)**

---

© 2020 TAI JI MEN

