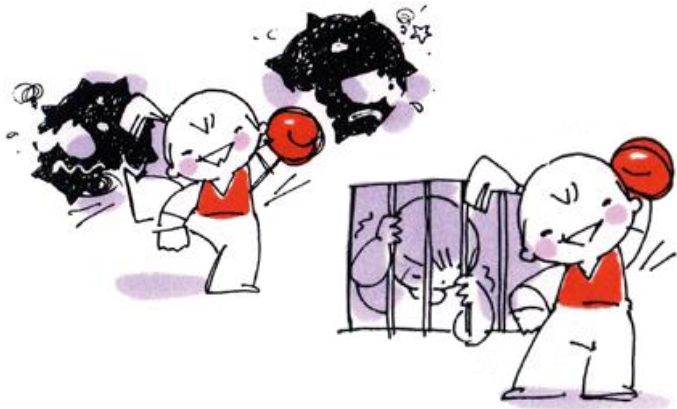




Käsikirja sairauksien ehkäisyyn ja terveyden suojeluun

Ennaltaehkäisevät toimenpiteet Terveys ja hyvinvointi



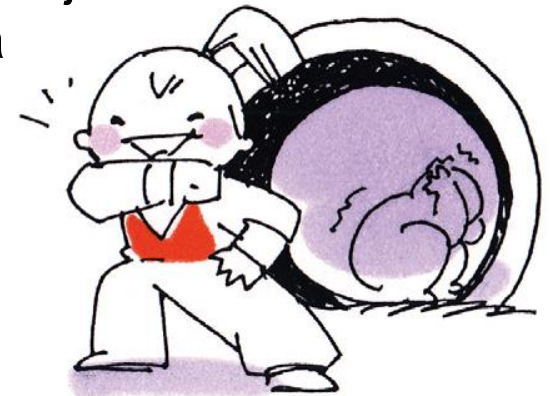
Ilmainen kopio



Todellisen terveyden määritelmä

Maailman terveysjärjestön (WHO) määritelmä terveydestä on ”täydellisen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä pelkästään sairauden tai heikkouden puuttuminen”.

Vain kun koko yhteisö on terve, sen yksittäisten jäsenten terveyttä voidaan suojella. Vain kun jokainen yksittäinen jäsen on terve, yhteisö voi pysyä terveenä kokonaisuutena.





Preventive Measures for Health and Well-being

Pysyäksemme terveinä meidän on pidettävä huolta sekä sisäisestä että ulkoisesta ympäristöstämme. "Sisäinen ympäristö" viittaa kehoomme ja mieleen. Immuunijärjestelmän vahvistaminen ja kehon ja mielen tasapainon säilyttäminen ovat välttämättömiä tartuntatautien ehkäisemiseksi.

Jokaisella kehon solulla on kyky suojella itseään. Kuitenkin, kun jokin kehon osa on heikko, taudinaiheuttajia voi päästä kehoon. hyvää energiaa, niin hyvät solut uudistetaan ja pahat poistetaan, joten et sairastu helposti.



Paranna immuunijärjestelmää = ehkäise tehokkaasti sairauksia

Vältä kolme asiaa pysyäksesi terveenä

Muistuta usein itseäsi välttämään "kolme asiaa", koska henkisesti terveenä pysyminen on ratkaisevan tärkeää tartuntatautien ehkäisemiseksi.

1. Älä suutu.

2. Älä huoli.

3. Ei hermostunut.



2

Älä huoli.

When you are well-prepared for everything, you won't be worried.



1 Älä suutu.

Kun olet hyvällä tuulella, voit ylläpitää fyysistä ja henkistä tasapainoa.



3

Ei hermostunut.

Tiedä oikeat tiedot, niin et ole hermostunut.



Seuraa viittä asiaa pysyäksesi terveinä

Noudata ”viittä asiaa” luodaksesi vankan perustan terveelle elämälle ja suojauduksesi sairauksien uhalta.

1. Pese kätesi usein.

2. Juo enemmän lämmintä vettä.

3. Harjoittele enemmän.

4. Ole iloinen.

5. Ole varovainen.



1

Pese kätesi usein estääksesi taudinaiheuttajien leviämisen.

Juo enemmän lämmintä vettä toksiinien poistamiseksi kehosta.

2



3

Harjoittele enemmän parantaaksesi aineenvaihduntaa ja saada päivittäinen auringonpaisteanne immuunijärjestelmän vahvistamiseksi.



4

Ole iloinen voidessasi vahvistaa immuunijärjestelmääsi.

5

Ole varovainen. Pay Kiinnitä huomiota siirtoreitteihin ja ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin.



Pese kätesi usein

Estä taudin tarttuminen

Monet tunnetuista viruksista tarttuvat pääasiassa potilaan kehon nesteiden (limaa, sylkeä, nenäliimaa, kyneleitä, siemennestettä, verta, virtsaa, ulosteita), vektoreiden (hyttysiä, kirppuja tai muita hyönteisiä) tai rottien kautta.

Käsien usein peseminen auttaa poistamaan taudinaiheuttajia käsistäsi. Tämä on tehokas tapa estää taudinaiheuttajien joutumista silmiin, nenään ja suuhun.

- Pese kädet useammin.
- Pese kätesi ennen kuin kosket silmiin, nenään tai suuhun.
- Pese kädet ennen ruokailua tai ruoanlaittoa.
- Kotiin tulon jälkeen pese kädet ennen kuin kosketat mitään.
- Pese kätesi, kun olet koskenut esineeseen julkisella paikalla, kuten kaiteisiin, ovenkahvoihin, hissien painikkeisiin jne.





Luo iloinen ilmapiiri ja parantaa immunitettiasi

Pysyminen onnellisena, sanojen sanominen, hyvän sydämen vaaliminen ja hyvien tekojen tekeminen voi parantaa immuunijärjestelmääsi ja suojautua sairauksilta.

Iloinen ilmapiiri voi tehdä kehostasi :

- ⦿ rentouttaa lihaksia.
- ⦿ ylläpitää normaalia verenpainetta, sykettä ja hyvää aineenvaihduntaa.
- ⦿ Säilytä terve ihon kunto.
- ⦿ vahvistaa immuunijärjestelmääsi.

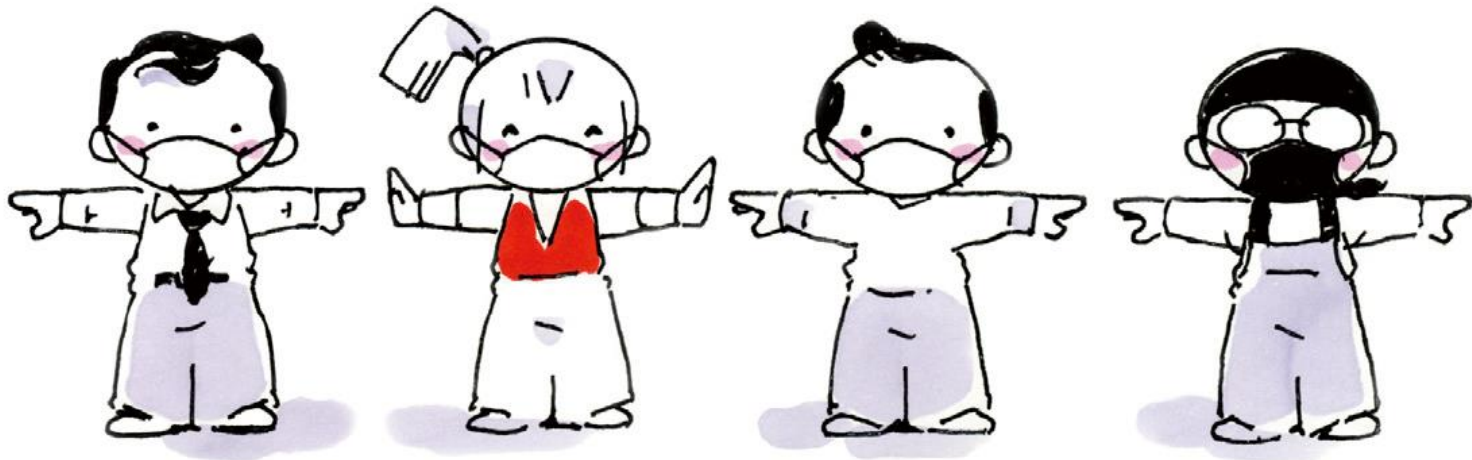
ei vihainen Pidä huolta kehostasi

Vihastuminen vaikuttaa sinuun ja muihin sekä fyysisesti että henkisesti. Muista olla suuttumaton. Tästä on hyötyä sinulle ja muille.



Pysy turvassa ja terveenä

Pidä sosiaalinen etäisyys, pese kädet usein, älä kosketa silmiä, nenää ja suuta ja paranna keuhkojen kapasiteettia ja immuniteettia.



Ole varovainen äläkä huolehdi. Ymmärrä tilanne ja ei hermostunut.

Sairaudet voidaan helposti välittää läheisten ihmissuhteiden ja kansainvälisten kuljetusten kautta. Tarkkojen ja hyödyllisten tietojen saaminen sairauksien ehkäisystä voi auttaa sinua pysymään valppaana ja ehkäisemään huhujen aiheuttamaa ahdistusta.

Rauhallinen mielentila voi vähentää tarpeetonta ahdistusta. Huolet, pelko ja paine eivät auta mitään. Ne tuottavat enemmän myrkkyjä kehossa ja heikentävät immuunijärjestelmää.

Siksi turvatakseen rento ja vakaa sydän on avain, ja kaikki tämä sujuu hyvin.



Terveyden suojelun tarkistuslista

Käytä oikeita menetelmiä huolehtiaksesi päivittäisestä elämästäsi ja muistuta itseäsi tekemään se joka päivä.

Ruokavalio:

- Juo enemmän lämmintä vettä ja hikoile enemmän poistaaksesi myrkkyjä kehostasi.
- Pese suusi suolavedellä.
- Pidä tasapainoinen ruokavalio syömällä enemmän vihanneksia ja hedelmiä.
- Syö kotona usein ja pidä keittiövälineet puhtaina.

Vaatetus:

- Vaatteet vaihdetaan ja pestään usein, ja henkilökohtaiset vaatteet ja päällysvaatteet pestään erikseen.
- Ota nenäliinat ja wc -paperi mukaasi.

Asuminen:

- Säilytä sisäilman kierto.
- Ympäristön puhtauden ylläpitäminen.
- Nuku riittävästi joka päivä.



Kuljetus:

- Vältä vierailua huonosti tuuletetuissa ja tungosta paikoissa.
- Vältä vierailua sairaiden luona, ellei se ole välttämätöntä.
- Pidä oikea etäisyys puhuessasi muiden kanssa.
Jos tulet tungosta paikkoihin tai poistut niistä tai käytät julkista liikennettä, käytä naamaria.

Terveys:

- Kiinnitä huomiota siihen, onko sinulla kuumetta tai vilunväristyksiä. Ota kehon lämpötila välittömästi. Jos havaitset poikkeavuuksia, hakeudu lääkärin hoitoon mahdollisimman pian.
- Kiinnitä huomiota uusimpiin epidemioiden ehkäisy tietoihin ja ota käyttöön oikeat terveydenhuoltomenetelmät.
- Käytä puhelinta, videoita tai sosiaalisia ohjelmistoja välittääksesi sukulaisistasi ja ystävistäsi, jakaa oikean käsityksen epidemioiden ehkäisystä ja antaa heille mielenrauhan.

Toiminta:

- Sopiva liikunta ja lepo.
- Ota aurinkoa 5-7 minuuttia joka päivä.
- Laula positiivisempia kappaleita joka päivä hyvän mielen ylläpitämiseksi.





Auttakaa toisianne Pysy turvassa ja terveenä

Kuulumme yhteen suureen perheeseen.
Jokaisen ihmisen terveys liittyy toisiinsa.
Turvallisuutemme riippuu sinusta ja minusta.

Tartuntatautien leviämisen estäminen on jokaisen asia. Vain kun kaikkien immuunijärjestelmä on vahvistunut, voimme pysäyttää tautien tartunnan. Kun vaalimme hyvää sydäntä, sanomme hyviä sanoja, teemme hyviä tekoja ja käytämme näitä sairauksien ehkäisyvinkkejä, voimme säilyttää mielen ja kehon tasapaino.



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

