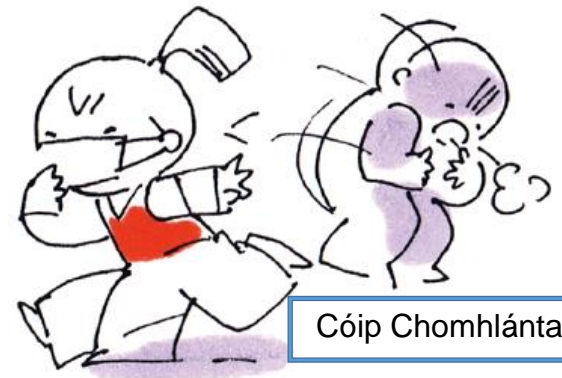




Lámhleabhar um Ghalair a Chosc agus Cosaint Sláinte

# Bearta Coisctheacha maidir le Sláinte agus Folláine



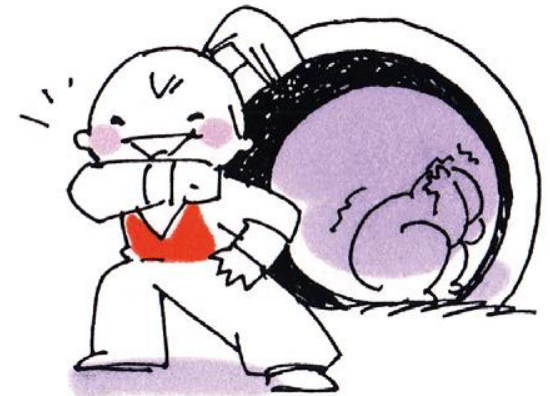
Cóip Chomhlántach



## An Sainmhíniú ar Fhíor-Shláinte

Is é an sainmhíniú ar shláinte ag an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (WHO) “staid folláine choirp, mheabhrach agus shóisialta iomlán agus ní easpa galair nó éigléochta amháin.”

Ní féidir sláinte a mball aonair a chosaint ach nuair a bhíonn pobal iomlán sláintiúil. Ní féidir leis an bpobal fanacht sláintiúil ina iomláine ach amháin nuair a bhíonn gach ball aonair sláintiúil.





## **Bearta Coisctheacha maidir le Sláinte agus Folláine**

Chun fanacht sláintiúil, caithfimid aire a thabhairt dár dtimpeallachtaí inmheánacha agus seachtracha araon. Tagraíonn an “timpeallacht inmheánach” dár gcorp agus dár n-intinn. Tá sé riachtanach an córas imdhíonachta a fheabhsú agus cothromaíocht an choirp agus na hintinne a choinneáil chun galair thógálacha a chosc.

Tá sé de chumas ag gach cill sa chorp é féin a chosaint. Ach, nuair a bhíonn cuid áirithe den chorp lag, is féidir le pataiginí dul isteach sa chorp. Más minic a bhraitheann duine go bhfuil sé comhlíonta ar an taobh istigh, smaoiníonn sé ar smaointe dearfacha, agus coinníonn sé a chorp ag athlánú fuinneamh maith, ansin athghinfear cealla maithe agus cuirfear deireadh le drochchill. Mar sin, ní bheidh tú tinn go héasca.



# Feabhas a chur ar imdhíonacht = cosc éifeachtach eipidéim

## Seachain na Trí Rud le Fanacht Sláintiúil

Cuir i gcuimhne duit féin go minic na “trí rud” a sheachaint mar tá sé ríthábhachtach fanacht sláintiúil meabhrach chun galair thógálacha a chosc.

1. Ná bíodh fearg ort.

2. Ná bíodh imní ort.

3. Ní neirbhíseach.



2

**Ná bíodh imní ort.**

Nuair a bhíonn tú ullmhaithe go maith do gach rud, ní gá duit a bheith buartha



1 **Ná bíodh fearg ort.**

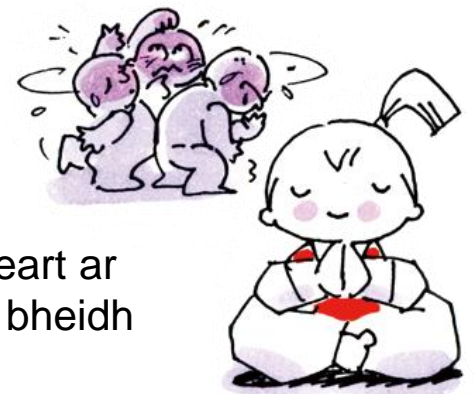
Nuair a bhíonn tú i giúmar maith, is féidir leat cothromaíocht choirp agus mheabhrach a choinneáil.



3

**Ní neirbhíseach.**

Bíodh an fhaisnéis cheart ar eolas agat, mar sin ní bheidh tú neirbhíseach.



# Lean na Cúig Rud le Fanacht Sláintiúil

Lean na “cúig rud” chun bunús láidir a thógáil le maireachtáil go sláintiúil agus tú féin a chosaint ar bhagairt na ngalar.

1. Nigh do lámha go minic.

2. Ól níos mó uisce te.

3. Níos mó a fheidhmiú.

4. Bí sásta.

5. Bí aireach.



1

**Nigh do lámha go minic**  
chun tarchur pataiginí a stopadh.

2

**Ól níos mó uisce te**  
chun tocsainí a bhaint  
den chorp.



3

**Níos mó a fheidhmiú**

chun do mheitibileacht a fheabhsú agus do dáileog laethúil de sholas na gréine a fháil chun do chóras imdhíonachta a fheabhsú.



4

**Bí sásta** do chóras  
imdhíonachta a threisiú.

5

**Bí aireach.** Tabhair aird ar  
bhealaí tarchuir agus  
bearta coisctheacha.



# Nigh Do Lámha go Minic Tarchur Galar a Chosc

Tarchuirtear go leor de na víris aitheanta go príomha trí shreabháin choirp othair (phlegm, seile, mucus nasal, deora, seamhan, fuil, fual, stól), greimithe veicteoirí (mosquitoes, dreancaidí nó feithidí eile), nó excreta francaigh.

Is minic a chabhraíonn níocháin do lámha le pataiginí a bhaint de do lámha. Is bealach éifeachtach é seo chun pataiginí a chosc ó dhul isteach i do shúile, do shrón agus do bhéal.

- ⦿ Nigh Do Lámha go Minic.
- ⦿ Nigh do lámha sula dteagmháil leat súile, béal, agus srón tú féin nó daoine eile.
- ⦿ Nigh do lámha sula n-itheann tú nó sula n-ullmhaíonn tú bia.
- ⦿ Tar éis duit teacht abhaile, nigh do lámha sula dteagmháil leat rud ar bith.
- ⦿ Nigh do lámha tar éis duit teagmháil a dhéanamh le réad in áit phoiblí, mar shampla ráillí láimhe, cnaganna dorais, cnaipí ardaitheora, srl.





## Atmaisféar Iúcháireach a chruthú agus Feabhas a chur ar do Dhíolúine

Is féidir le fanacht sona, focail mhaithe a rá, croí cineálta a chothú, agus gníomhais mhaithe a dhéanamh cabhrú le do chóras imdhíonachta a threisiú agus tú féin a chosaint ar ghalair.

Cuidíonn a bheith sásta leat:

- ⦿ matáin a scíth a ligean.
- ⦿ gnáthbhrú fola, buillí croí agus meitibileacht mhaith a choinneáil.
- ⦿ coinnigh sláintiúil sláintiúil.
- ⦿ chóras imdhíonachta a fheabhsú.

---

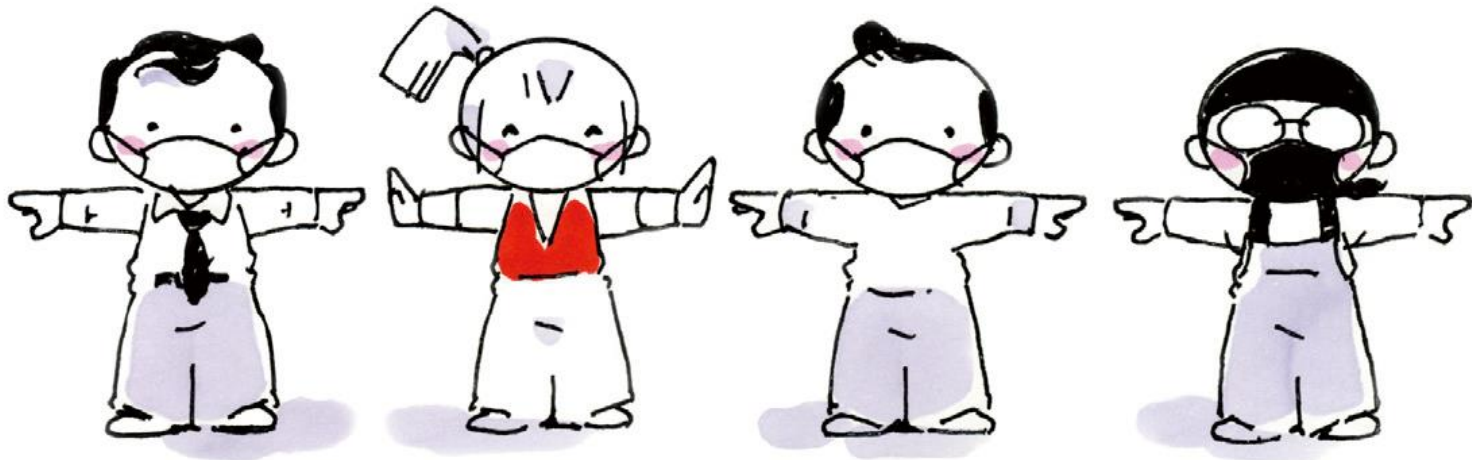
## Rialú Do Temper agus Tabhair aire do do chorp

Bíonn tionchar mór ag fearg ort féin agus ar dhaoine eile go fisiciúil agus go meabhrach. Cuimhnigh gan fearg a bheith ort. Tá sé seo tairbheach duitse agus do dhaoine eile.



# Bí Sábháilte agus Sláintiúil

Déan fadú sóisialta a choinneáil, nigh do lámha go minic, agus ná déan teagmháil le do bhéal, do shúile agus do shrón le do chumas scamhóg a neartú.





# Bí cúramach agus ná bíodh imní ort. Tuig an Staid agus Ní neirbhíseach.

Is féidir galair a tharchur go héasca trí dhlúth-theagmháil duine le duine agus iompar idirnáisiúnta. Is féidir le faisnéis chruinn agus úsáideach a fháil ar ghalair a chosc cabhrú leat fanacht ar an airdeall agus imní na ráflaí a chosc.

Féadann staid shocair intinne imní gan ghá a laghdú. Ní chuidíonn imní, eagla agus brú le rud ar bith. Táirgeann siad níos mó tocsainí i gcorp duine agus lagaíonn siad córas imdhíonachta duine.

Dá bhrí sin, chun a bheith sábháilte, is é croí suaimhneach seasmhach an eochair. Agus é seo san áireamh, éireoidh gach rud go breá..



# Seicliosta um Chosaint Sláinte

Úsáid na modhanna cearta chun aire a thabhairt do do shaol laethúil agus cuir i gcuimhne duit féin é a dhéanamh gach lá.

## Aiste bia:

- Ól níos mó uisce te agus allais níos mó chun tocsainí a bhaint de do chorp.
- Gargle le sáile.
- Coinnigh réim chothrom bia trí níos mó glasraí agus torthaí a ithe.
- Ith sa bhaile go minic agus coinneigh do chuid uirlisí cistine glan.

## Éadaí:

- Athraítear agus nitear éadaí go minic, agus nitear éadaí pearsanta agus éadaí seachtracha ar leithligh.
- Tóg ciarsúir agus páipéar leithris leat.

## Tithíocht:

- Aerchúrsaíocht faoi dhíon a choinneáil.
- Sláintíocht chomhshaoil a chothabháil.
- Faigh go leor codlata gach lá.



## **Iompar:**

- Seachain cuairt a thabhairt ar áiteanna plódaithe agus aeráilte go dona.
- Seachain cuairt a thabhairt ar dhaoine breoite mura bhfuil gá leis.
- Coinnigh fad ceart agus tú ag caint le daoine eile.  
Má théann tú isteach agus amach as áiteanna plódaithe, nó má iompraíonn tú iompar poiblí, caith masc le do thoil.

## **Sláinte:**

- Tabhair aird ar cibé an bhfuil fiabhras nó fuarán ort. Tóg teocht do choirp láithreach. Má tá aon neamhghnáchaíocht ann, iarr aire leighis a luaithe is féidir.
- Tabhair aird ar an bhfaisnéis is déanaí maidir le cosc eipidéim agus glac leis na modhanna cearta cúraim sláinte.
- Úsáid fón, físeán nó bogearraí sóisialta chun aire a thabhairt do ghaolta agus do chairde, an coincheap ceart de chosc eipidéim a roinnt, agus suaimhneas intinne a thabhairt dóibh.

## **Gníomhaíocht:**

- Cleachtadh agus scíth chuí.
- 5 go 7 nóiméad sa ghrian gach lá.
- Can amhráin níos dearfaí gach lá chun giúmar maith a choinneáil.

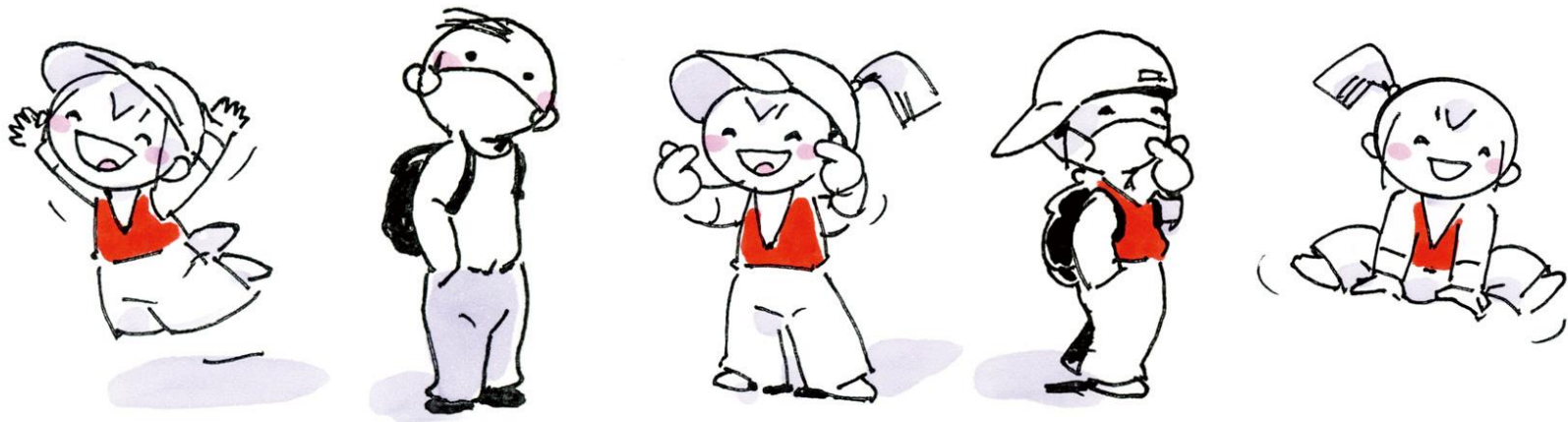




## Cuidigh lena chéile Bí Sábháilte agus Sláintiúil

Is le teaghlach mór amháin muid. Tá sláinte gach duine idirghaolmhar. Tá ár sábháilteacht ag brath ortsa agus ormsa..

Chomh maith le cosc eipidéim phearsanta, is gá cosc eipidéim uilíoch a dhéanamh. Ní féidir dochar na pataiginí a chosc ach nuair a dhéantar díolúine an ghrúpa a fheabhsú. Is féidir le gach duine a bheith cineálta, rudaí maithe a rá, gníomhais mhaithe a dhéanamh, agus na príomhphointí a bhaineann le cosc eipidéim laethúil agus cúram sláinte a chleachtadh, agus beidh siad in ann staid shláintiúil chothromaíochta choirp agus mheabhrach a choinneáil.



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

