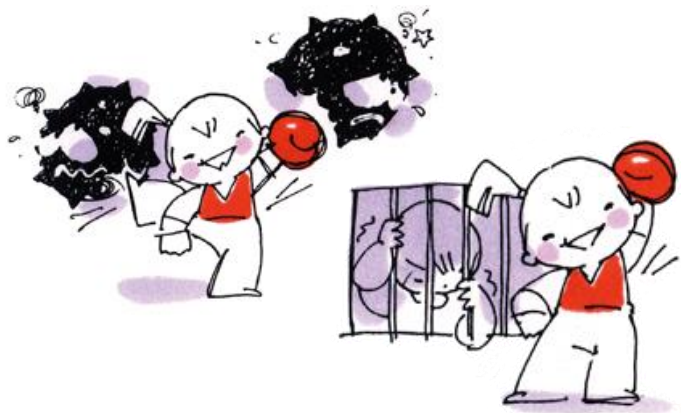


エピソード予防とヘルスケアマニュアル

予防措置 健康と福祉



太極門
TAI JI MEN



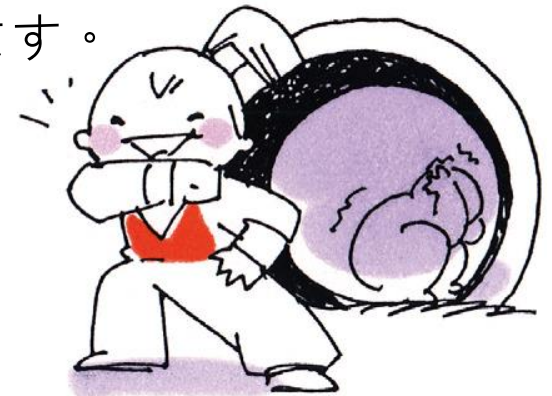
無料コピー



真の健康の定義

世界保健機関（WHO）による健康の定義は、「完全な肉体的、精神的、社会的幸福の状態であり、単に病気や虚弱がないことではありません」です。

コミュニティ全体が健康である場合にのみ、その個々のメンバーの健康を保護することができます。すべての個々のメンバーが健康である場合にのみ、コミュニティは全体として健康を維持することができます。





予防措置 健康と福祉

健康を維持するためには、内外の両方の環境に配慮する必要があります。「内的環境」とは、私たちの体と心を指します。感染症を予防するには、免疫システムを強化し、体と心のバランスを保つことが不可欠です。

体内のすべての細胞は自分自身を保護する能力を持っていますが、体の特定の部分が弱いと、病原体が体内に侵入する可能性があります。人がしばしば内側で満たされていると感じ、前向きな考えを考え、体に補充し続ける場合良いエネルギーがあれば、良い細胞が再生され、悪い細胞が排除されます。したがって、病気になりにくいのです。



免疫力の向上=効果的なエピソード予防

健康を維持するための3つのことを避けてください

感染症を予防するためにはメンタルヘルスを維持することが重要であるため、「3つのこと」を避けるように頻繁に思い出してください。

1. 怒ってはいけません。

2. 心配しないでください。

3. 緊張していません。

1 怒ってはいけません。

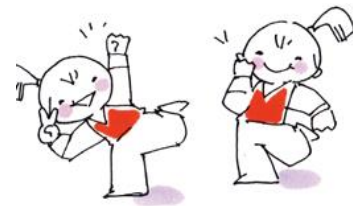
気分が良いときは、心身のバランスを保つことができます。



2

心配しないでください。

十分に準備し、警戒してください。
心配しないでください。



3

緊張していません。

正しい情報を知っているので、緊張することはありません。



健康を維持するために5つのことに従ってください

「5つのこと」に従って、健康的な生活のための強固な基盤を構築し、病気の脅威から身を守りましょう。

1. もっと手を洗う。

2. ぬるま湯を飲む。

3. もっと運動します。

4. とても幸せ。

5. 注意してください。



1

もっと手を洗う

病原体感染の経路を遮断する

ぬるま湯を飲む

体から毒素を排除するのに役立ちます

2



3

もっと運動します

新陳代謝を促進し、より多くの太陽を得て耐性を高めます



4

とても幸せ

最高の免疫状態を維持する

注意してください。

感染経路や予防策に注意してください

5



頻繁に手を洗う 病気の伝染を防ぐ

既知のウイルスの多くは、主に患者の体液（痰、唾液、鼻粘液、涙、精液、血液、尿、便）、媒介動物の咬傷（蚊、ノミ、その他の昆虫）、またはラットの排泄物を介して感染します。

頻繁に手を洗うことで、手から病原菌を取り除くことができます。これは、病原菌が目、鼻、口に侵入するのを防ぐ効果的な方法です。

- ◎ 頻繁に手を洗ってください。
- ◎ 自分や他の人の目、鼻、口に触れる前に手を洗ってください。
- ◎ 食事や食事の準備をする前に手を洗ってください。
- ◎ 家に帰った後、物に触れる前に手を洗ってください。
- ◎ 手すり、ドアノブ、エレベータボタンなど、公共の場所で物に触れた後は手を洗ってください。





うれしそうな雰囲気を作る 免疫力を高めます

気分をリラックスさせて幸せに保ち、もっと言い、親切に、そして善行をしてください。これは、免疫力を高め、考えられる病原体と戦うための正しい概念です。

幸せであることはあなたを助けます:

- ◎ 筋肉をリラックスさせます。
- ◎ 正常な血圧、心拍数、代謝を維持します。
- ◎ 健康な肌を保ちます。
- ◎ あなたの免疫システムを強化します。

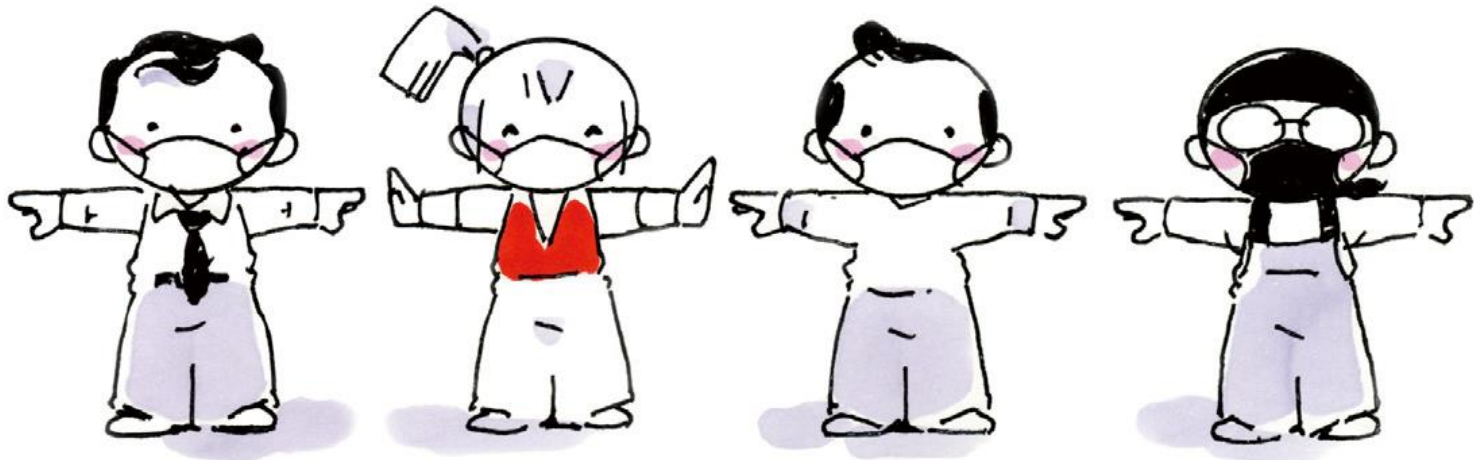
あなたの気性を制御し、 あなたの体の世話をします

怒ることはあなたと他の人に肉体的にも精神的にも影響を及ぼします。怒らないことを忘れないでください。これはあなたと他の人の両方にとって有益です。



予防策の重要性

社会的距離を維持し、頻繁に手を洗い、肺活量を強化するために手で口、目、鼻に触れないでください。



注意を払い、心配せず、 理解し、緊張しないでください。

人々との緊密な接触と国際輸送の発展により、病原体の蔓延は広範囲に及ぶでしょう。新しいタイプの感染症があるかどうか常に注意を払い、感染を防ぐ方法を率先して理解し、エビデミック予防に関する正しい情報を吸収し、誤解を招く噂や誤解を招く恐れを感じないように注意してください。

静かな心は不必要な心配を取り除くことができます。心配、恐れ、ストレスは役に立ちません。代わりに、それらはより多くの毒素を生成し、免疫力を低下させます。

したがって、落ち着いて安定した精神を維持することにより、精神の育成は生命を支えることができます。ゆるく、静かで、自然で、すべてがうまくいき、安心してあなたを安全に保ちます。



健康保護チェックリスト

あなたの日常生活の世話をするために正しい方法を使用して、毎日それをするようにあなた自身に思い出させてください。

食べ物:

- お湯をたっぷりと飲み、汗をかき、体から老廃物を排出します。
- 口を塩水ですすいでください。
- 通常のバランスの取れた食事を取り、果物や野菜をもっと食べましょう。
- 外食を最小限に抑え、食品や食器の衛生に注意を払います。

服:

- 着替えは頻繁に行い、身の回りの服は外衣とは別に洗う必要があります。
- ハンカチとトイレットペーパーはご持参ください。

住む:

- 室内の空気循環を維持します。
- 環境衛生を維持します。
- 毎日十分な睡眠をとってください。



交通機関:

- 換気の悪い場所や混雑した場所への訪問は避けてください。
- 必要な場合を除いて、病人の訪問は避けてください。
- 他の人と話している間は、適切な距離を保ってください。
混雑した場所に入ったりする場合、または公共交通機関を利用する場合は、マスクを着用してください。

健康:

- 発熱や悪寒に注意し、すぐに体温を測り、異常がある場合は、できるだけ早く医師の診察を受けてください。
- 最新のエpidemick 予防情報に注意を払い、正しい医療方法を吸収してください。
- 電話、ビデオ、またはソーシャルソフトウェアを使用して、親戚や友人を気遣い、エpidemick 予防の正しい概念を共有し、彼らに安心を与えます。

アクティビティ:

- 適切な運動と休息。
- 毎日5~7分日光浴をします。
- 気分を良くするために、
毎日もっとポジティブな歌を歌ってください。

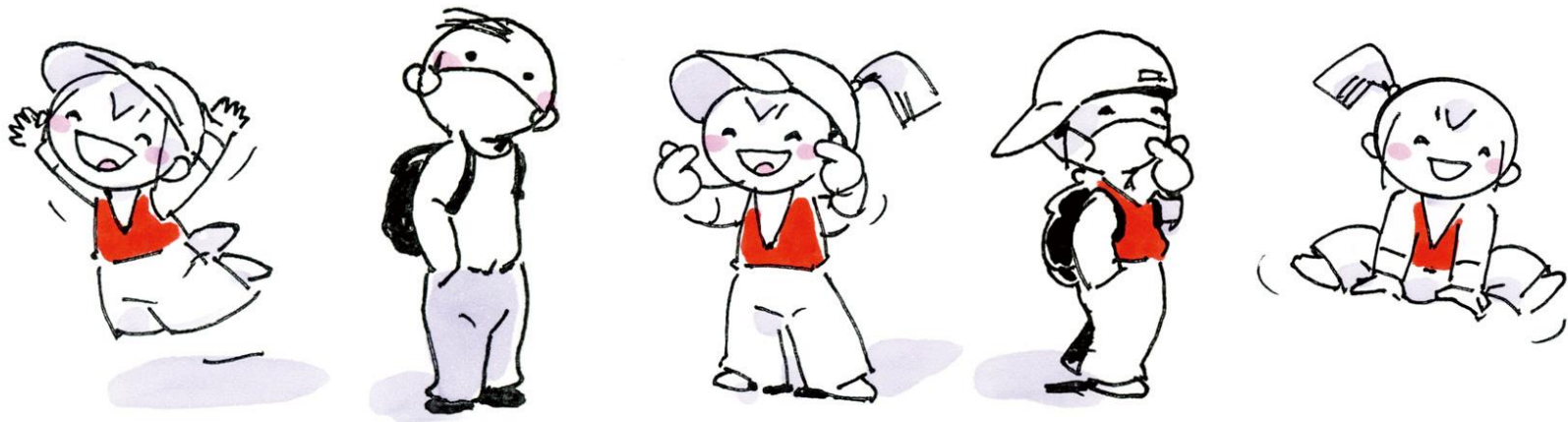




互いに助け合う 安全で健康を維持する

私たちは1つの大きな家族に属しています。すべての個人の健康は相互に関連しています。私たちの安全はあなたと私にかかっています。

感染症の蔓延を防ぐことは、すべての人の仕事です。すべての人の免疫システムが強化された場合にのみ、病気の伝染を止めることができます。私たちが良い心を育み、良い言葉を言い、良い行いをし、これらの病気の予防のヒントを実践するとき、私たちは維持することができます。体と心のバランス。



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

