

Rokasgrāmata slimību profilaksei un veselības aizsardzībai

Profilaktiski pasākumi Veselība un labklājība



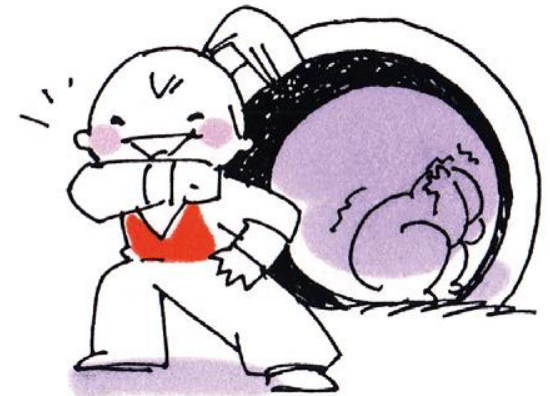
Bezmaksas kopija



Patiesas veselības definīcija

Pasaules Veselības organizācijas (PVO) definīcija par veselību ir “pilnīgas fiziskās, garīgās un sociālās labklājības stāvoklis, nevis tikai slimību vai nespēku neesamība”.

Tikai tad, kad visa kopiena ir vesela, tās atsevišķo locekļu veselību var aizsargāt. Tikai tad, kad katrs atsevišķs loceklis ir vesels, kopiena var palikt veselīga kopumā.





Profilaktiski pasākumi Veselība un labklājība

Lai saglabātu veselību, mums ir jābūt jārūpējas gan par savu iekšējo, gan ārējo vidi. “Iekšējā vide” attiecas uz mūsu ķermeni un prātu. Imūnsistēmas uzlabošana un ķermeņa un prāta līdzsvara saglabāšana ir būtiska, lai novērstu infekcijas slimības.

Katrai ķermeņa šūnai ir iespēja sevi pasargāt. Tomēr, ja kāda ķermeņa daļa ir vāja, patogēni var iekļūt ķermenī. Ja cilvēks bieži jūtas piepildīts no iekšpuses, domā pozitīvas domas un turpina papildināt savu ķermeni ar laba enerģija, tad labas šūnas tiks atjaunotas, bet sliktās - tādējādi jūs viegli neslimosit.



Uzlabot imūnsistēmu = efektīvi novērst slimības

Izvairieties no trim lietām, lai saglabātu veselību

Bieži atgādiniet sev, ka jāizvairās no “trim lietām”, jo garīgās veselības saglabāšanai ir izšķiroša nozīme infekcijas slimību profilaksē.



1. Neesi dusmīgs.

2. Neuztraucieties.

3. Nav nervozs.



2

Neuztraucieties.

Kad esat labi sagatavojies visam, jūs neuztraucieties.

1 **Neesi dusmīgs.**

Ja jums ir labs garastāvoklis, jūs varat saglabāt fizisko un garīgo līdzsvaru.



3

Nav nervozs.

Ziniet pareizo informāciju, lai jūs nebūtu nervozs.



Izpildiet piecas lietas, lai saglabātu veselību

Izpildiet “piecas lietas”, lai izveidotu stabilu pamatu veselīgam dzīvesveidam un pasargātu sevi no slimību draudiem.

1. Bieži nomazgājiet rokas.

2. Dzeriet vairāk silta ūdens.

3. Vingrojiet vairāk.

4. Esi laimīgs.

5. Esiet piesardzīgs.



1

Bieži nomazgājiet rokas, lai apturētu patogēnu pārnesanu.

2

Dzeriet vairāk silta ūdens, lai izvadītu toksīnus no ķermeņa.



3

Vingrojiet vairāk, lai uzlabotu vielmaiņu un saņemtu saules dienas devu, lai uzlabotu imūnsistēmu.



4

Esi laimīgs, stiprināt savu imūnsistēmu

5

Esiet piesardzīgs. Pievērsiet uzmanību pārraides ceļiem un profilakses pasākumiem.



Bieži mazgājiet rokas

Novērst slimības pārnesšanu

Daudzi no zināmajiem vīrusiem galvenokārt tiek pārraidīti caur pacienta ķermeņa šķidrumiem (krēpu, siekalām, deguna gļotām, asarām, spermu, asinīm, urīnu, izkārnījumiem), pārnēsātāju kodumiem (odi, blusas vai citi kukaiņi) vai žurku ekskrementiem.

Bieža roku mazgāšana palīdz noņemt patogēnus no rokām. Šis ir efektīvs veids, kā novērst patogēnu nokļūšanu acīs, degunā un mutē.

- Bieži mazgājiet rokas.
- Nomazgājiet rokas, pirms pieskaraties savām vai citu acīm, degunam vai mutei.
- Pirms ēšanas vai ēdiena gatavošanas nomazgājiet rokas.
- Pēc atgriešanās mājās, pirms kaut ko pieskaraties, nomazgājiet rokas.
- Nomazgājiet rokas pēc tam, kad esat pieskāries kādam objektam sabiedriskā vietā, piemēram, margām, durvju kloķiem, lifta pogām utt.





Izveidojiet priecīgu atmosfēru un uzlabot savu imunitāti

Palikt laimīgam, pateikt labus vārdus, audzināt sirsnīgu sirdi un darīt labus darbus var palīdzēt stiprināt imūnsistēmu un pasargāt sevi no slimībām.

Būt laimīgam palīdz:

- ⦿ atslābināt muskuļus.
- ⦿ uzturēt normālu asinsspiedienu, sirdsdarbību un labu vielmaiņu.
- ⦿ saglabāt veselīgu sejas krāsu.
- ⦿ uzlabot savu imūnsistēmu.

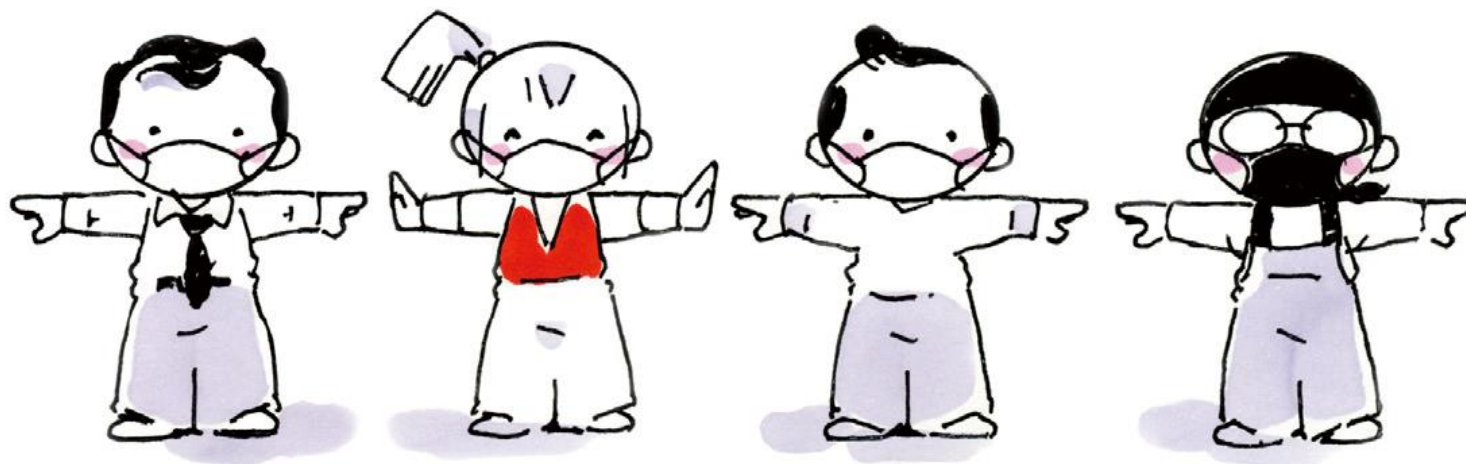
Neesi dusmīgs Rūpējieties par savu ķermeni

Dusmošanās ietekmē jūs un citus gan fiziski, gan garīgi. Atcerieties, ka nedusmojieties. Tas ir izdevīgi gan jums, gan citiem.



Profilaktisko pasākumu nozīme

Saglabājiet sociālo distancēšanos, bieži mazgājiet rokas un nepieskarieties mutei, acīm un degunam ar rokām, lai stiprinātu plaušu kapacitāti.



Esiet uzmanīgs un neuztraucieties. Izprotiet situāciju un nav nervozs.

Slimības var viegli pārnest, izmantojot tuvus kontaktus starp cilvēkiem un starptautiskos pārvadājumos. Precīzas un noderīgas informācijas iegūšana par slimību profilaksi var palīdzēt jums būt modriem un novērst baumu izraisīto nemieru.

Mierīgs prāta stāvoklis var mazināt nevajadzīgu trauksmi. Uztraukums, bailes un spiediens neko nepalīdz. Tie rada vairāk toksīnu organismā un vājina imūnsistēmu.

Tāpēc, lai pasargātu sevi, atslābināta un stabila sirds ir atslēga.
Paturot to prātā, viss izrādīsies labi.



Veselības aizsardzības kontrolsaraksts

Izmantojiet pareizās metodes, lai rūpētos par savu ikdienas dzīvi un atgādinātu sev to darīt katru dienu.

Diēta:

- Dzeriet daudz silta ūdens, vairāk svīstiet un izvadiet no ķermeņa atkritumus.
- Izskalojiet muti ar sālsūdeni.
- Ēdiet sabalansētu uzturu un ēdiet vairāk augļu un dārzeņu.
- Bieži ēdiet mājās un turiet virtuves piederumus tīrus.

Apģērbs:

- Apģērbs bieži jāmaina, un personīgais apģērbs jāmazgā atsevišķi no virsdrēbēm.
- Līdzī jāņem kabatlakats un tualetes papīrs.

Korpuss:

- Uzturiet gaisa cirkulāciju iekštelpās.
- Uzturiet vidi tīru.
- Katru dienu pietiekami gulēt.



Transports:

- Izvairieties apmeklēt slikti vēdinātas un pārpildītas vietas.
- Izvairieties apmeklēt slimos, ja vien tas nav nepieciešams.
- Sarunājoties ar citiem, ievērojiet pienācīgu attālumu.
Ja ieejat un izbraucat no pārpildītām vietām vai dodaties sabiedriskajā transportā, lūdzu, valkājiet masku.

Veselība:

- Pievērsiet uzmanību tam, vai Jums ir drudzis vai drebuļi. Nekavējoties izmēriet ķermeņa temperatūru. Ja ir kādas novirzes, pēc iespējas ātrāk meklējiet medicīnisko palīdzību.
- Pievērsiet uzmanību jaunākajai epidēmiju profilakses informācijai un apgūstiet pareizās veselības aprūpes metodes.
- Izmantojiet tālruni, video vai sociālo programmatūru, lai sasveicinātos ar radniekiem un draugiem, dalītos pareizā epidēmijas novēršanas koncepcijā un dotu viņiem mieru.

Darbība:

- Atbilstoša vingrošana un atpūta.
- Sauļojieties piecas līdz septiņas minūtes katru dienu.
- Katru dienu dziediet vairāk pozitīvu dziesmu, lai saglabātu labu garastāvokli.

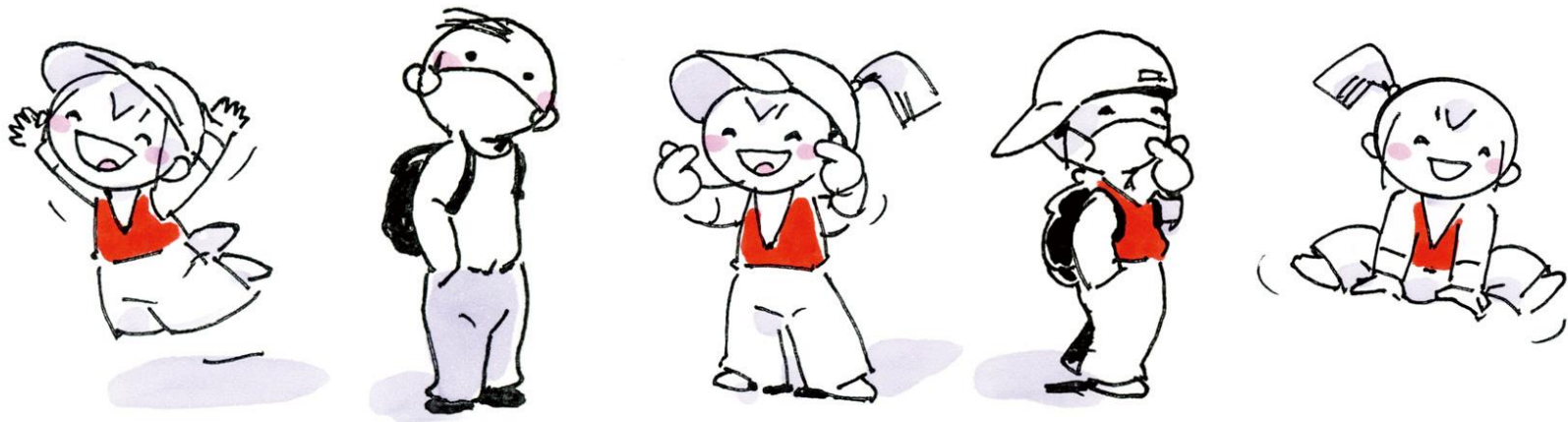




Palīdziet viens otram Esiet drošs un vesels

Mēs piederam pie vienas lielas ģimenes. Katra cilvēka veselība ir savstarpēji saistīta. Mūsu drošība ir atkarīga no jums un manis.

Infekcijas slimību izplatības novēršana ir ikviena lieta. Tikai tad, kad ikviena imūnsistēma ir uzlabojusies, mēs varam apturēt slimību pārnesanu. Kad mēs kopjam labu sirdi, sakām labus vārdus, darām labus darbus un praktizējam šos slimību profilakses padomus, mēs varam saglabāt ķermeņa un prāta līdzsvaru.



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

