

Прирачник за превенција на болести и здравствена заштита

Превентивни мерки за Здравје и благосостојба

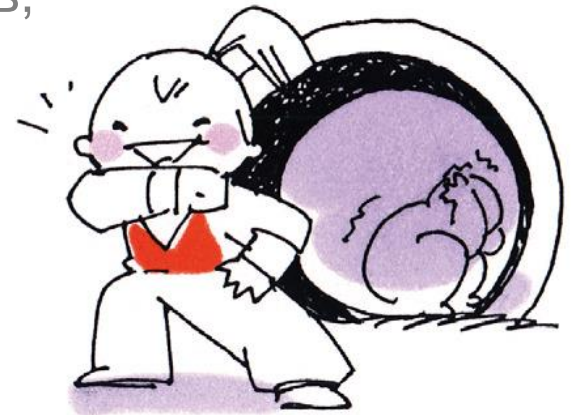


Комплементарна копија



Дефиниција за вистинско здравје

Дефиницијата за здравје од Светската здравствена организација (СЗО) е „состојба на целосна физичка, ментална и социјална благосостојба, а не само отсуство на болест или слабост“. Само кога цела заедница е здрава, здравјето на нејзините одделни членови може да биде заштитено. Само кога секој поединечен член е здрав, заедницата може да остане здрава како целина.





Превентивни мерки за Здравје и благосостојба

За да останеме здрави, треба да се грижime и за нашата внатрешна и за надворешната средина. „Внатрешната средина“ се однесува на нашето тело и ум. Зајакнување на имунолошкиот систем и одржување на рамнотежата на телото и умот се од суштинско значење за спречување на заразни болести.

Секоја клетка во телото има можност да се заштити. Сепак, кога одреден дел од телото е слаб, патогените микроорганизми можат да влезат во телото.

Ако некое лице често се чувствува исполнето одвнатре, размислува позитивни мисли и продолжува да го надополнува своето тело со добра енергија, тогаш добрите клетки ќе бидат обновени и лошите ќе бидат елиминирани. Така, нема лесно да се разболите.



Enhance the Immune System = Effectively Prevent Diseases имунолошкиот систем = Ефикасно спречување на болестите

Избегнувајте ги трите работи за да останете здрави

Често потсетувајте се да ги избегнувате „трите работи“ бидејќи останувањето психички здрави е клучно за спречување на заразни болести.

1. Не се лути.

2. Не грижи се.

3. не нервозен.



2

Не грижи се.

Кога сте добро подготвени за сè, нема да бидете загрижени.



1 Не се лути.

Кога сте добро расположени, можете да одржите физичка и ментална рамнотежа.



3

не нервозен.

Знајте ги точните информации, за да не бидете нервозни.



Следете ги петте работи за да бидете здрави

Следете ги „петте работи“ за да изградите солидна основа за здрав живот и да се заштитите од заканата од болести.

1. Често мијте ги рацете.

2. Пијте повеќе топла вода.

3. Повеќе спорт.

4. Бидете среќни.

5. Бидете претпазливи.



1

Често мијте ги рацете да се запре преносот на патогени микроорганизми.

2



Пијте повеќе топла вода да се отстранат токсините од телото.

Бидете претпазливи. Обрнете внимание на патиштата за пренесување и превентивните мерки.



3

Повеќе спорт

Промовирајте метаболизам, земете повеќе сонце за да ја зголемите отпорноста.



4

Бидете среќни

што ќе го зајакнете вашиот имунолошки систем.

5



Често мијте ги рацете за да Спречете пренесување на болести

Many of the known viruses are primarily transmitted through a patient's bodily fluids (mucus, saliva, tears, sperms, blood, urine and feces), bites of vectors (mosquitoes, fleas or other insects), or excreta of rats or some other animals. Washing your hands frequently helps remove pathogens from your hands. This is an effective way to prevent pathogens from getting into your eyes, nose and mouth.

- Измијте ги рацете пред да допрете што било откако ќе се вратите дома.
- Измијте ги рацете пред да ги допрете очите, носот или устата на вашите или другите.
- Измијте ги рацете пред јадење или подготовка на храна.
- Откако ќе дојдете дома, измијте ги рацете пред да допрете било што.
- Откако ќе контактирате со јавни објекти, како што се огради, рачки на вратите, копчиња за лифт и јавни телефони, прво мора да ги миете рацете кога ќе се вратите на назначената точка.





Создадете радосна атмосфера и зајакнување на вашиот имунитет

Да останете среќни, да кажувате добри зборови, да негувате kindyбезно срце и да правите добри дела може да ви помогнат да го зајакнете имунитетот и да се заштитите од болести.

Да се биде среќен ви помага:

- ☉ опуштете ги мускулите.
- ☉ одржувајте нормален крвен притисок, срцеви отчукувања и добар метаболизам.
- ☉ одржувајте здрав тен.
- ☉ зајакнување на вашиот имунолошки систем.

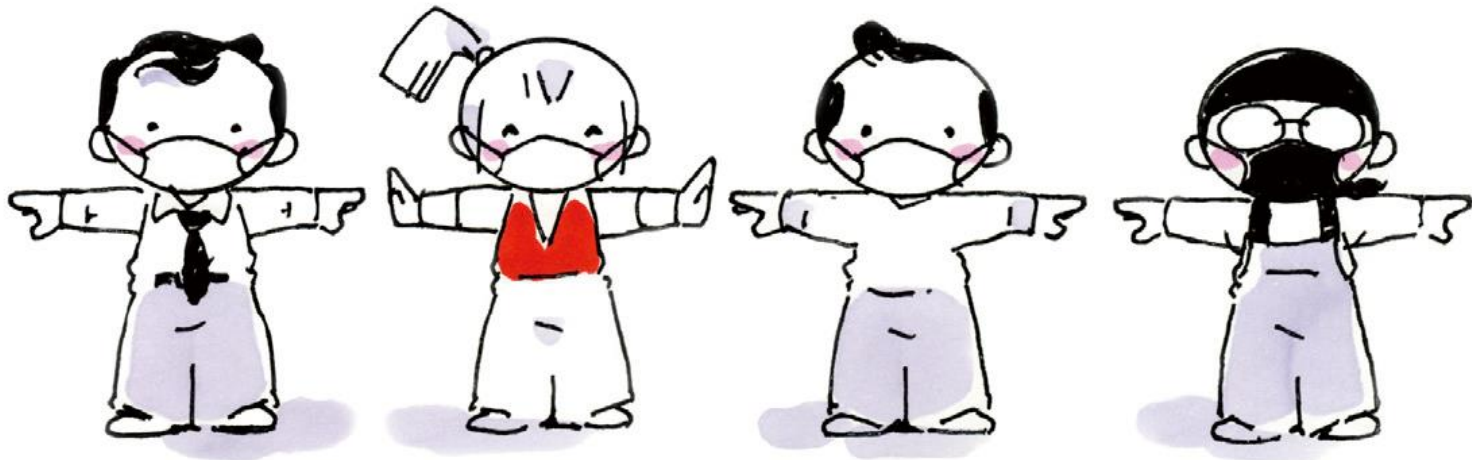
Контролирајте го вашиот темперамент и Грижете се за вашето тело

Да се налутите влијае на вас и на другите и физички и психички. Не заборавајте да не се лутите. Ова е корисно и за вас и за другите.



Останете безбедни и здрави

Чувајте ја социјалната оддалеченост, често мијте ги рацете, воздржувајте се од допирање на очите, носот и устата и зајакнете го капацитетот на белите дробови и имунитетот.



Бидете внимателни и не грижете се. Разберете ја ситуацијата и не бидете вознемирени.

Болестите можат лесно да се пренесат преку близок контакт лице со лице и меѓународен превоз. Стекнувањето точни и корисни информации за превенција на болести може да ви помогне да бидете будни и да спречите вознемиреноост предизвикана од гласини.

Мирната состојба на умот може да ја намали непотребната вознемиреноост. Грижата, стравот и притисокот не помагаат во ништо. Тие произведуваат повеќе токсини во нечие тело и го ослабуваат имунитетниот систем.

Затоа, за да бидете безбедни,
клучот е опуштено и стабилно срце.
Имајќи го ова на ум, сè ќе излезе во ред.



Листа за проверка на здравствената заштита

Чувај се. Потсетете се да ги практикувате следниве совети секој ден.

Диета:

- Пијте повеќе топла вода и пот повеќе за да ги отстраните токсините од вашето тело.
- Гаргара со солена вода.
- Чувајте балансирана исхрана со јадење повеќе зеленчук и овошје.
- Јадете дома често и чувајте ги кујнските прибор чисти.

Облека:

- Облеката треба често да се менува, а личната облека треба да се мие одделно од надворешната облека.
- Земете марамчиња и тоалетна хартија со вас.

Домување:

- Одржувајте добра вентилација во зградите.
- Чувајте ја околината чиста.
- Спијте доволно секој ден.



Превоз:

- Избегнувајте посета на слабо проветрени и преполни места.
- Избегнувајте посета на болни освен ако не е потребно.
- Држете соодветно растојание додека разговарате со другите.
Ако влегувате и излегувате од преполни места или превезувате јавен превоз, ве молиме носете маска.

Здравје:

- Земете ја температурата кога не се чувствувате добро. Консултирајте се со лекар кога имате треска.
- Обрни внимание на најновите информации за здравствена заштита.
- Користете телефон, видео или социјален софтвер за да се грижите за роднини и пријатели, да го споделите правилниот концепт на превенција од епидемија и да им дадете мир на умот.

Активност:

- Вежбајте и одмарајте правилно.
- Изложувајте го сонцето 5 до 7 минути на ден.
- Пејте повеќе позитивни песни секој ден за да одржите добро расположение.

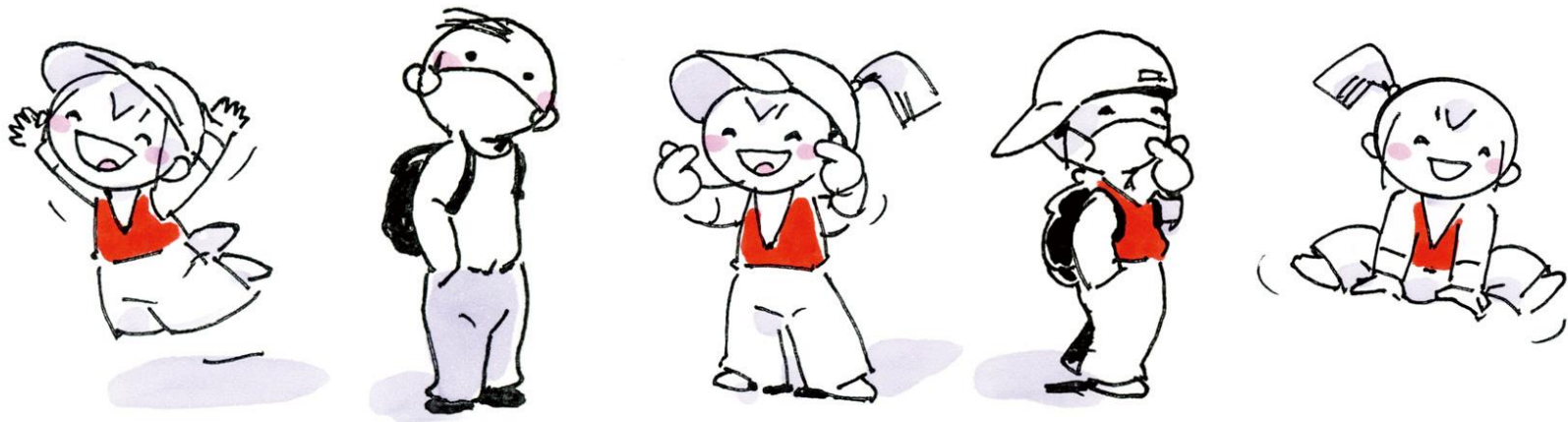




Помогнете си еден на друг Останете безбедни и здрави

Ние припаѓаме на едно големо семејство. Здравјето на секоја индивидуа е меѓусебно поврзано. Нашата безбедност зависи од вас и од мене.

Спречувањето на ширењето на заразни болести е работа на сите. Само кога имунолошкиот систем на сите е зајакнат, можеме да го запреме пренесувањето на болести. Кога негуваме добро срце, кажуваме добри зборови, правиме добри дела и ги практикуваме овие совети за превенција на болести, можеме да ја одржиме рамнотежата на телото и умот.



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

