

Manwal għall-Prevenzjoni tal-Mard u l-Ħarsien tas-Sahħa

Mizuri Preventivi għal Sahħa u Bennesseri

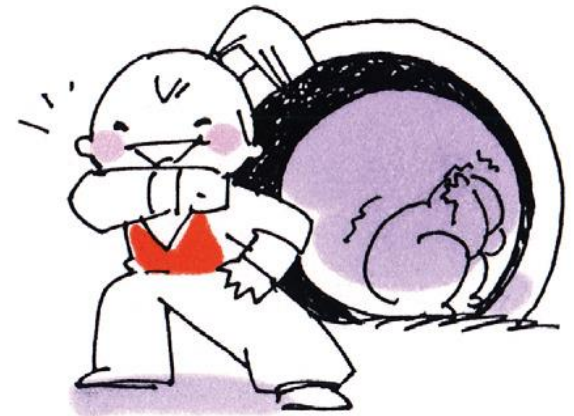


Kopja Kumplimentari



Id-Definizzjoni ta 'Veru Saħħa

Id-definizzjoni ta 'saħħa mill-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (WHO) hija "stat ta' benesseri fiżiku, mentali u soċjali komplet u mhux semplicement in-nuqqas ta 'mard jew infermità." Huwa biss meta komunità sħiħa tkun f'saħħitha li tista 'tigi protetta s-saħħa tal-membri individwali tagħha. Huwa biss meta kull membru individwali jkun f'saħħtu, li l-komunità tista 'tibqa' f'saħħitha kollha kemm hi.





Mizuri Preventivi għal Saħħa u Bennesseri

Biex nibqgħu b'saħħithom, għandna bżonn nieħdu ħsieb kemm l-ambjenti interni kif ukoll esterni tagħna. L- "ambjent intern" jirreferi għall-ġisem u l-moħħ tagħna. It-tiżiħ tas-sistema immuni u ż-żamma tal-bilanċ tal-ġisem u l-moħħ huma essenzjali għall-prevenzjoni ta 'mard infettiv.

Kull ċellula fil-ġisem għandha l-abbiltà li tiproteġi lilha nnifisha. Madankollu, meta ċerta parti tal-ġisem hija dgħajfa, il-patoġeni jistgħu jidhlu fil-ġisem. Jekk persuna spiss tħossha sodisfatta minn ġewwa, taħseb ħsiebijiet pożittivi, u tibqa 'timla ġisemha / tagħha b'enerġija tajba, allura ċelloli tajbin jiġu riġenerati u dawk ħżiena eliminati. Għalhekk, ma timradx faċilment.



Ittejjeb is-Sistema Immuni = Prevenzjoni Effettiva tal-Mard

Evita t-Tliet Affarijiet biex Tibqa 'B'saħħtu

Spiss tfakkar lilek innifsek biex tevita t- "tliet affarijiet" billi tibqa 'mentalment b'saħħtu huwa kruċjali għall-prevenzjoni ta' mard infettiv.

1. Tkunx irrabjat.

2. Tinkwetax.

3. mhux nervuż.

1 Tkunx irrabjat.

Meta tkun f'burdata tajba, tista 'żżomm bilanċ fiżiku u mentali.



2

Tinkwetax.

Meta tkun ippreparat tajjeb għal kollox, ma tkunx inkwetat.



3

mhux nervuż.

Kun af l-informazzjoni korretta u ma tkunx nervuż.



Segwi l-Ħames Affarijiet biex Tibqa 'B'saħħtu

Segwi l- "ħames affarijiet" biex tibni pedament sod għal għajxien b'saħħtu u tipproteġi lilek innifsek mit-theddida tal-mard.

1. Aħsel idejk spiss.

2. Ixrob aktar ilma sħun.

3. Eżerċita aktar.

4. Kun kuntent .

5. Kun kawt.



1

Aħsel idejk spiss
biex twaqqaf it-trasmissjoni tal-patogeni.

2

Ixrob aktar ilma sħun
biex tneħħi t-tossini mill-ġisem.



3

Eżerċita aktar biex ittejjeb il-metabolizmu tiegħek u tikseb id-doża ta 'kuljum tiegħek ta' xemx biex ittejjeb is-sistema immuni tiegħek.



4

Kun kuntent
li ssaħħaħ is-sistema immuni tiegħek.

5

Kun kawt. Oqgħod attent għar-rotot ta 'trasmissjoni u l-miżuri preventivi.



Aħsel idejk spiss biex Prevenzjoni tat-Trażmissjoni tal-Mard

Ħafna mill-viruses magħrufa huma trażmessi primarjament permezz tal-fluwidi tal-ġisem ta 'pazjent (flema, bżieq, mukus nażali, tiċrit, semen, demm, awrina, ippurgar), gdim ta' vetturi (nemus, briegħed jew insetti oħra), jew ħmieġ tal-firien u xi wħud annimali oħra.

Il-ħasil ta 'idejk spiss jgħin biex jitneħħew il-patoġeni minn idejk. Dan huwa mod effettiv biex tevita li l-patoġeni jidħlu f'għajnejk, imnieħrek u ħalqek.

- ⦿ Aħsel idejk qabel tmiss xi ħaġa wara li tiġi d-dar.
- ⦿ Aħsel idejk qabel ma tmiss għajnejk, imnieħrek jew ħluqek jew oħrajn.
- ⦿ Aħsel idejk qabel tiekol jew tipprepara l-ikel.
- ⦿ Wara li tiġi d-dar, aħsel idejk qabel tmiss xi ħaġa.
- ⦿ Aħsel idejk wara li tmiss oġġett f'post pubbliku, bħal poġġamani, pumi tal-bibien, buttuni tal-liftijiet, eċċ.





Ohloq Atmosfera Ferrieħa u Ttejjeb l-Immunità Tiegħek

Li tibqa 'kuntent, tgħid kliem tajjeb, trawwem qalb tajba, u tagħmel għemejjel tajbin jista' jgħin biex tissaħħaħ is-sistema immuni tiegħek u tipprotegi lilek innifsek minn mard.

Li tkun kuntent jgħinek :

- ⦿ jirrilassaw il-muskoli.
- ⦿ żomm pressjoni tad-demem normali, taħbit tal-qalb, u metabolizmu tajjeb.
- ⦿ żomm jbiddel b'saħħtu.
- ⦿ ittejjeb is-sistema immuni tiegħek.

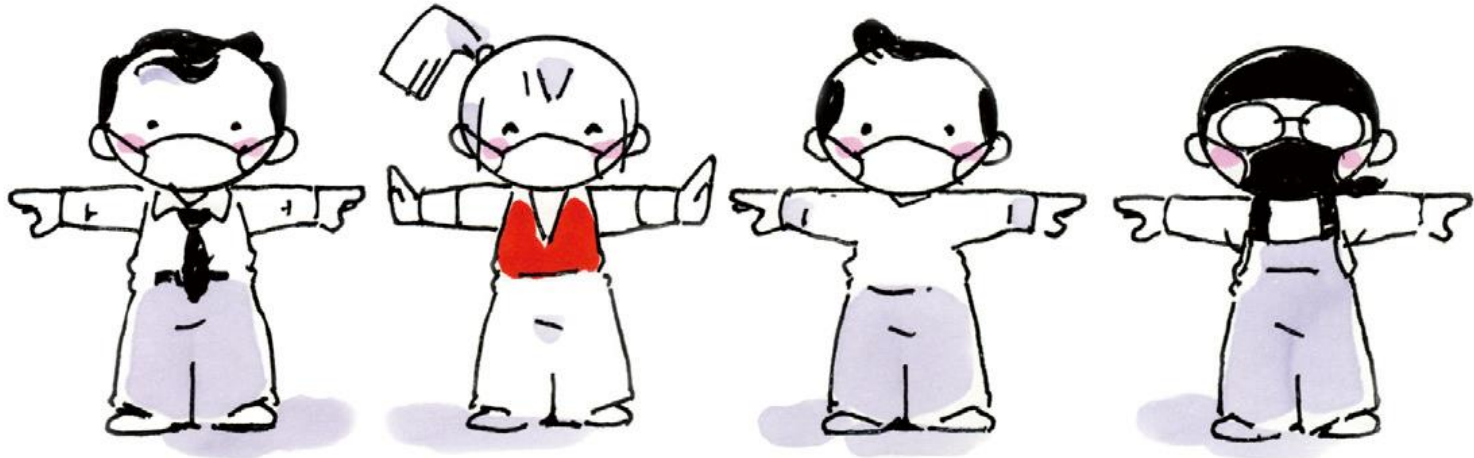
M'għandekx tirrabja Hu ħsieb Ġismek

Irrabjat jaffettwa lilek u lil ħaddieħor kemm fiżikament kif ukoll mentalment. Ftakar biex ma tirrabjax. Dan huwa ta 'benefiċċju kemm għalik kif ukoll għal oħrajn.



L-importanza tal-mizuri preventivi

Żomm id-distanza soċjali, aħsel idejk spiss, toqgħod lura milli tmiss għajnejn, imnieher u ħalq, u ttejjeb il-kapaċità u l-immunità tal-pulmun.



Oqgħod attent u Tinkwetax. Ifhem is-Sitwazzjoni u Tkunx Ansjuż.

Il-mard jista' jiġi trasmess faċilment permezz ta' kuntatt mill-qrib minn persuna għal oħra u trasport internazzjonali. L-akkwist ta' 'informazzjoni preċiża u utli dwar il-prevenzjoni tal-mard jista' jgħinek tibqa 'vigilanti u tevita l-ansjetà kkawżata minn għajdut.

Stat tal-moħħ kalm jista' jnaqqas l-ansjetà bla bżonn. L-inkwiet, il-biża 'u l-pressjoni ma jgħinu xejn. Huma jipproduċu aktar tossini fil-ġisem u jdgħajfu s-sistema immuni tagħhom.

Għalhekk, biex iżżomm sigur, qalb rilassata u stabbli hija ċ-ċavetta. B'dan f'moħħna, kollox jirriżulta tajjeb.



Lista ta 'Kontroll tal-Protezzjoni tas-Saħħa

Ħu ħsiebek innifsek sew. Fakkur lilek innifsek biex tipprattika s-suggerimenti li ġejjin kuljum.

Dieta:

- Ixrob iktar ilma sħun u għaraq aktar biex tneħhi t-tossini minn ġismek.
- Gargle bl-ilma mielaħ.
- Żomm dieta bilanċjata billi tiekol aktar ħaxix u frott.
- Kul id-dar ta 'spiss u żomm l-utensili tal-kiċina tiegħek nodfa.

Ħwejjeg:

- Ibdel il-ħwejjeg tiegħek ta 'spiss u aħsel il-ħwejjeg ta' taħt u ħwejjeg oħra separatament.
- Gorr l-imkatar jew it-tessuti tal-wiċċ.

Djar:

- Żomm iċ-ċirkolazzjoni ta 'l-arja ta' ġewwa.
- Żomm is-sanità ambjentali.
- Irqad biżżejjed kuljum.



Trasport:

- Evita li żżur postijiet ventilati ħażin u ffullati.
- Evita li żżur lill-morda sakemm ma jkunx meħtieġ.
- Żomm distanza xierqa waqt li tkellem ma 'ħaddieħor.
Jekk tidhol u toħroġ minn postijiet iffullati, jew tieħu trasport pubbliku, jekk jogħġbok ilbes maskra.

Saħħa:

- Ħu t-temperatura tiegħek meta ma tħossokx tajjeb.
Ikkonsulta tabib meta jkollok deni.
- Oqgħod attent għall-aħħar informazzjoni dwar il-protezzjoni tas-saħħa.
- Uża telefon, vidjow jew softwer soċjali biex tieħu ħsieb il-qraba u l-ħbieb, taqsam il-kunċett korrett tal-prevenzjoni tal-epidemija, u tagħtihom serħan il-moħħ.

Attività:

- Eżerċizzju xieraq u mistrieħ.
- Idħol fix-xemx bil-kwiet għal 5 sa 7 minuti kuljum.
- Kanta aktar kanzunetti pożittivi kuljum biex iżżomm burdata tajba.





Għin lil Xulxin Ibqa 'Sikur u B'saħħtu

Aħna nappartjenu għal familja waħda kbira. Is-saħħa ta' kull individwu hija interrelatata. Is-sigurtà tagħna tiddependi fuqek u minni.

Il-prevenzjoni tat-tixrid ta' mard infettiv hija n-negozju ta' kulħadd. Huwa biss meta s-sistema immunitarja ta' kulħadd tissaħħaħ li nistgħu nwaqqfu t-trasmissjoni tal-mard. Meta nrawmu qalb tajba, ngħidu kliem tajjeb, nagħmlu għemejjel tajbin, u nipprattikaw dawn il-pariri dwar il-prevenzjoni tal-mard, nistgħu nżommu l-bilanċ tal-ġisem u l-moħħ.



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

