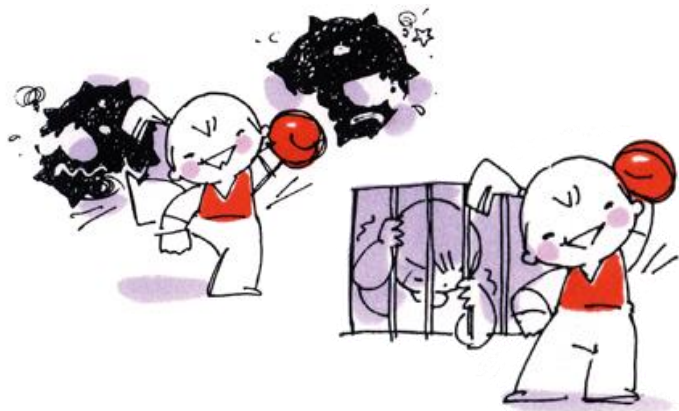


En håndbok for forebygging av sykdom og helsevern

Forebyggende tiltak for Helse og velvære



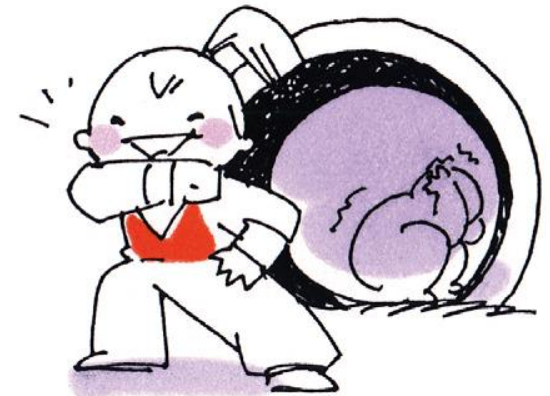
Gratis kopi



Definisjonen på ekte helse

Verdens helseorganisasjons (WHO) definisjon av helse er "en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosial velvære og ikke bare fravær av sykdom eller svakhet."

Bare når et helt samfunn er sunt, kan helsen til de enkelte medlemmene beskyttes. Bare når hvert enkelt medlem er sunt, kan samfunnet forbli sunt som helhet.





Forebyggende tiltak for Helse og velvære

For å holde oss friske, må vi ta vare på både våre indre og eksterne miljøer. Det "indre miljøet" refererer til kroppen og sinnet vårt. Forbedring av immunsystemet og å holde balansen i kropp og sinn er avgjørende for å forhindre smittsomme sykdommer.

Hver celle i kroppen har evnen til å beskytte seg selv. Men når en viss del av kroppen er svak, kan patogener komme inn i kroppen. Hvis en person ofte føler seg oppfylt på innsiden, tenker positive tanker og fortsetter å fylle kroppen med god energi, så vil gode celler regenereres og dårlige elimineres. Dermed blir du ikke lett syk.



Forbedre immunsystemet = effektivt forebygge sykdommer

Unngå de tre tingene for å holde deg frisk

Minn deg selv ofte om å unngå de "tre tingene", ettersom det å være mentalt sunt er avgjørende for å forhindre smittsomme sykdommer.

1. Ikke vær sint.

2. Ikke vær bekymret.

3. Ikke nervøs.

1 Ikke vær sint.

Når du er i godt humør, kan du opprettholde fysisk og mental balanse.



2

Ikke vær bekymret.

Når du er godt forberedt på alt, vil du ikke være bekymret.



3

Ikke nervøs.

Kjenn den riktige informasjonen, så blir du ikke nervøs



Følg de fem tingene for å holde deg frisk

Følg de "fem tingene" for å bygge et solid grunnlag for et sunt liv og beskytte deg selv mot trusselen om sykdommer.

1. Vask hendene ofte.

2. Drikk mer varmt vann.

3. Tren mer.

4. Vær glad.

5. Vær forsiktig.



1

Vask hendene ofte for å stoppe overføringen av patogener.

Drikk mer varmt vann for å fjerne giftstoffer fra kroppen.

2



3

Tren mer for å forbedre stoffskiftet og få din daglige solskinnsdose for å forbedre immunsystemet.



4

Vær glad for å styrke immunsystemet ditt.

Vær forsiktig. Vær oppmerksom på smitteveier og forebyggende tiltak.

5



ask hendene ofte for å Forhindre overføring av sykdom

Mange av de kjente virusene overføres først og fremst gjennom en pasients kroppsvæsker (slim, spytt, neseslim, tårer, sæd, blod, urin, avføring), bitt av vektorer (mygg, lopper eller andre insekter) eller utskillelse av rotter.

Å vaske hendene ofte hjelper til med å fjerne patogener fra hendene. Dette er en effektiv måte å forhindre at patogener kommer inn i øynene, nesen og munnen.

- ⊙ Vask hendene ofte.
- ⊙ Vask hendene før du berører dine eller andres øyne, nese eller munn.
- ⊙ Vask hendene før du spiser eller tilbereder mat.
- ⊙ Etter å ha kommet hjem, vask hendene før du berører noe.
- ⊙ Vask hendene etter å ha berørt en gjenstand på et offentlig sted, for eksempel rekkverk, dørhåndtak, heisknapper, etc.





Lag en gledelig atmosfære og Forbedre immuniteten din

Å være lykkelig, si gode ord, pleie et godt hjerte og gjøre gode gjerninger kan bidra til å styrke immunsystemet og beskytte deg mot sykdommer.

Å være glad hjelper deg:

- ⦿ slappe av muskler.
- ⦿ opprettholde et normalt blodtrykk, hjerteslag og god metabolisme.
- ⦿ behold en sunn hudfarge.
- ⦿ forbedre immunsystemet.

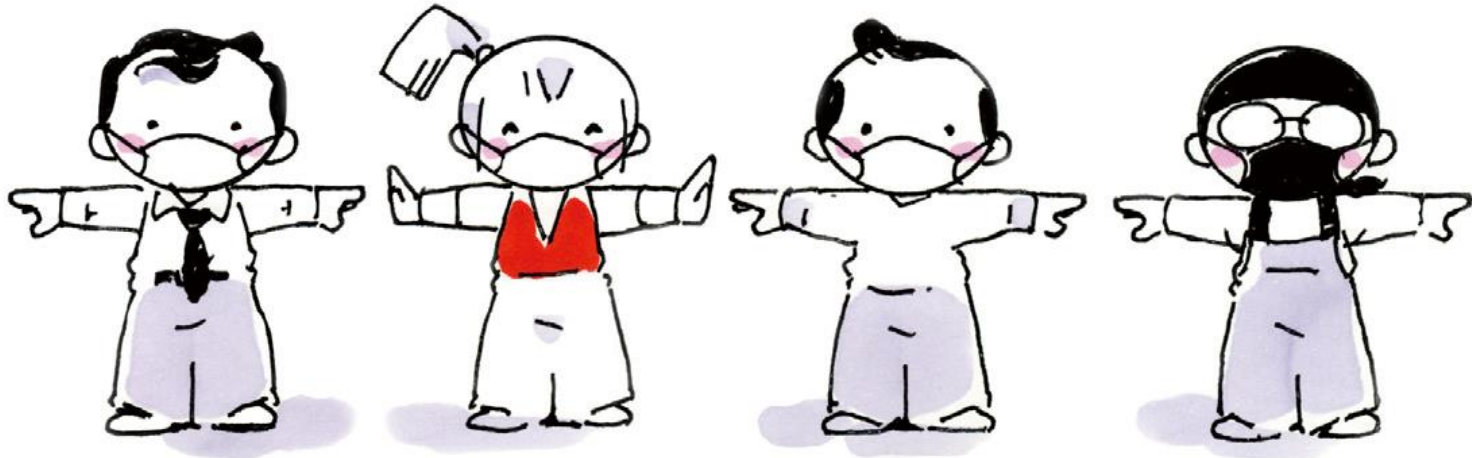
Kontroller temperamentet ditt Ta vare på kroppen din

Å bli sint påvirker deg og andre både fysisk og psykisk. Husk å ikke bli sint. Dette er gunstig både for deg og andre.



Viktigheten av forebyggende tiltak

Oppretthold sosial distanse, vask hendene ofte, og ikke berør munnen, øynene og nesen med hendene for å styrke lungekapasiteten.



Vær forsiktig og ikke bekymre deg. Forstå situasjonen og ikke nervøs.

Sykdommer kan enkelt overføres gjennom nær person-til-person-kontakt og internasjonal transport. Å skaffe nøyaktig og nyttig informasjon om sykdomsforebygging kan hjelpe deg med å være årvåken og forhindre angst forårsaket av rykter.

En rolig sinnstilstand kan redusere unødvendig angst. Bekymring, frykt og press hjelper ingenting. De produserer flere giftstoffer i kroppen og svekker immunsystemet.

Derfor, for å holde deg trygg, er et avslappet og stabilt hjerte nøkkelen. Med dette i tankene vil alt gå bra.



Sjekkliste for helsevern

Bruk de riktige metodene for å ta vare på ditt daglige liv og minne deg selv på å gjøre det hver dag.

Kosthold:

- Drikk mer varmt vann og svett mer for å fjerne giftstoffer fra kroppen din.
- Gurgle med saltvann.
- Hold et balansert kosthold ved å spise mer grønnsaker og frukt.
- Spis hjemme ofte og hold kjøkkenutstyret rent.

Klær:

- Klær bør skiftes ofte, og personlige klær bør vaskes separat fra yttertøy.
- Ta med eget lommetørkle og toalettpapir.

Boliger:

- Opprettholde innendørs luftsirkulasjon.
- Opprettholde miljøhygiene.
- Få nok søvn hver dag.



Transport:

- Unngå å besøke dårlig ventilerte og overfylte steder.
- Unngå å besøke de syke med mindre det er nødvendig.
- Hold god avstand mens du snakker med andre.
Hvis du går inn og ut av overfylte steder, eller tar offentlig transport, må du bruke en maske.

Helse:

- Vær oppmerksom på om du har feber eller frysninger. Ta kroppstemperaturen umiddelbart. Hvis det er noe unormalt, kontakt lege så snart som mulig.
- Vær oppmerksom på den siste informasjonen om forebygging av epidemier, og absorber de riktige metodene for helsebehandling.
- Bruk telefon, video eller sosial programvare for å bry deg om slektninger og venner, dele det korrekte konseptet med forebygging av epidemier og gi dem trygghet.

Aktivitet:

- Passende trening og hvile.
- Solbade fem til syv minutter hver dag.
- Syng flere positive sanger hver dag for å holde godt humør.

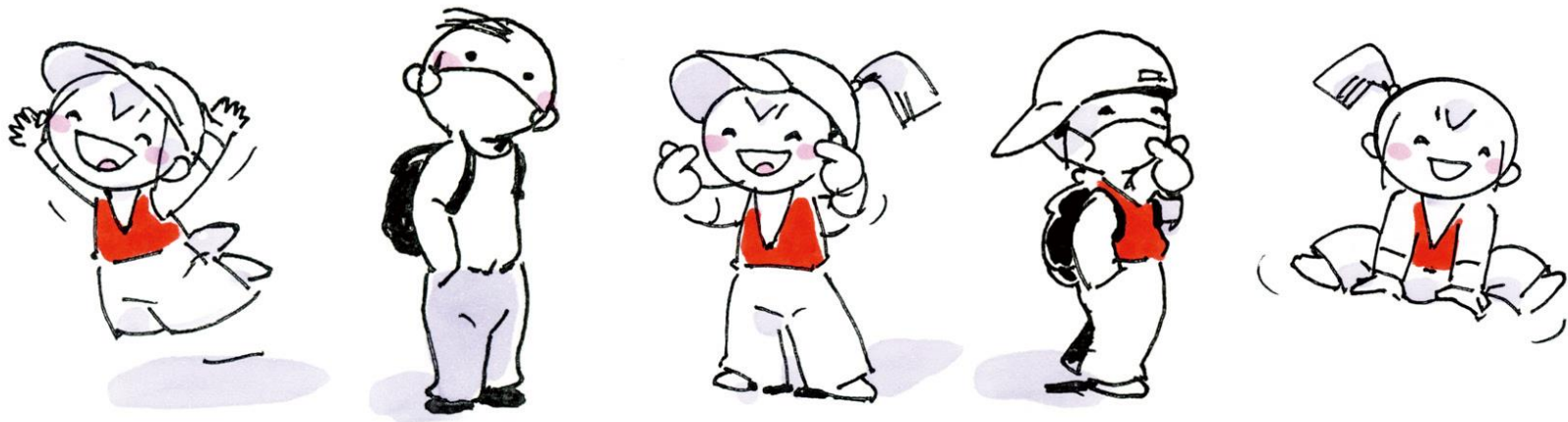




Hjelp hverandre Hold deg trygg og sunn

Vi tilhører en stor familie. Hvert individs helse henger sammen. Vår sikkerhet er avhengig av deg og meg.

Å hindre spredning av smittsomme sykdommer er alles sak. Bare når alles immunsystem er forbedret, kan vi stoppe overføringen av sykdommer. Når vi pleier et godt hjerte, sier gode ord, gjør gode gjerninger og praktiserer disse sykdomsforebyggende tipsene, kan vi opprettholde balansen mellom kropp og sinn.



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

