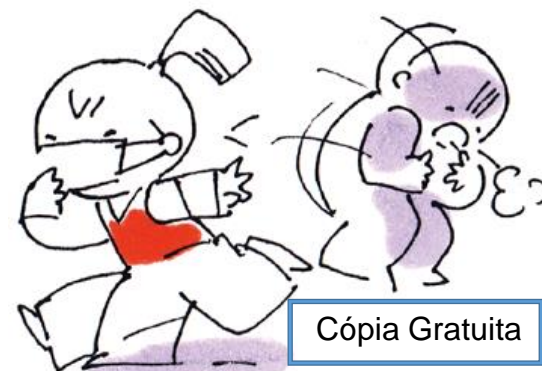
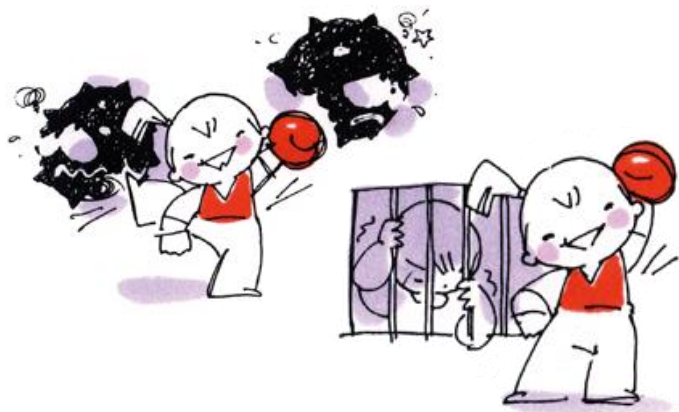


Um manual para prevenção de doenças e proteção da saúde

Medidas Preventivas para Saúde e bem-estar



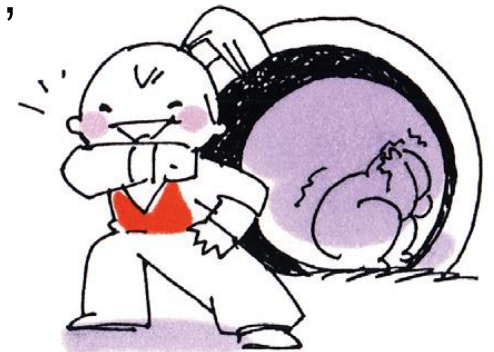
Cópia Gratuita



A definição de verdadeira saúde

A definição de saúde pela Organização Mundial da Saúde (OMS) é "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade."

Somente quando uma comunidade inteira é saudável pode a saúde de seu indivíduo os membros sejam protegidos. Somente quando cada membro individual está saudável, a comunidade pode permanecer saudável como um todo.





Medidas Preventivas para Saúde e bem-estar

Para nos mantermos saudáveis, precisamos cuidar tanto de nosso ambiente interno quanto externo. O “ambiente interno” refere-se ao nosso corpo e mente. Melhorar o sistema imunológico e manter o equilíbrio do corpo e da mente são essenciais para prevenir doenças infecciosas.

Cada célula do corpo tem a capacidade de se proteger. No entanto, quando uma determinada parte do corpo está fraca, os patógenos podem entrar no corpo. Se uma pessoa muitas vezes se sente realizada por dentro, tem pensamentos positivos e continua reabastecendo seu corpo com energia boa, então as células boas serão regeneradas e as ruins eliminadas. Assim, você não ficará doente facilmente.



Melhorar a imunidade = prevenção eficaz de epidemias

Evite as três coisas para se manter saudável

Freqüentemente, lembre-se de evitar as “três coisas”, pois manter-se mentalmente saudável é crucial para prevenir doenças infecciosas.

1. Não fique com raiva.

2. Não se preocupe.

3. Não nervoso.



2

Não se preocupe. Quando você estiver bem preparado para tudo, não ficará preocupado.



1 **Não fique com raiva.**

Quando você está de bom humor, pode manter o equilíbrio físico e mental.



3

Não nervoso.

Conheça as informações corretas para não ficar nervoso.



Siga as cinco coisas para se manter saudável

Siga as “cinco coisas” para construir uma base sólida para uma vida saudável e se proteger da ameaça de doenças.

1. Lave as mãos com frequência.

2. Beba mais água quente.

3. Exercite mais.

4. Seja feliz.

5. Tem cuidado.



1

Lave as mãos com frequência para interromper a transmissão de patógenos.

2



Beba mais água quente para remover as toxinas do corpo.

5



3

Exercite mais para melhorar seu metabolismo e obter sua dose diária de sol para melhorar seu sistema imunológico.



4

Seja feliz em impulsionar seu sistema imunológico.



Lave as mãos com frequência para Previna a transmissão de doenças

Muitos dos vírus conhecidos são transmitidos principalmente através dos fluidos corporais de um paciente (catarro, saliva, muco nasal, lágrimas, sêmen, sangue, urina, fezes), picadas de vetores (mosquitos, pulgas ou outros insetos) ou excrementos de ratos.

Lavar as mãos com frequência ajuda a remover os patógenos de suas mãos. Esta é uma maneira eficaz de evitar que os patógenos entrem em seus olhos, nariz e boca.

- ⦿ Lave as mãos com frequência.
- ⦿ Lave as mãos antes de tocar os olhos, a boca e o nariz em você ou em outras pessoas.
- ⦿ Lave as mãos antes de comer ou preparar alimentos.
- ⦿ Ao voltar para casa, lave as mãos antes de tocar em qualquer coisa.
- ⦿ Lave as mãos depois de tocar em um objeto em um lugar público, como corrimãos, maçanetas, botões de elevador, etc.





Crie uma atmosfera alegre e aumentar sua imunidade

Ficar feliz, dizer boas palavras, nutrir um coração bondoso e praticar boas ações pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico e proteger-se de doenças.

Ser feliz ajuda você a:

- ⦿ relaxe os músculos.
- ⦿ manter uma pressão arterial, batimentos cardíacos e um bom metabolismo normais.
- ⦿ manter a tez saudável.
- ⦿ melhorar seu sistema imunológico.

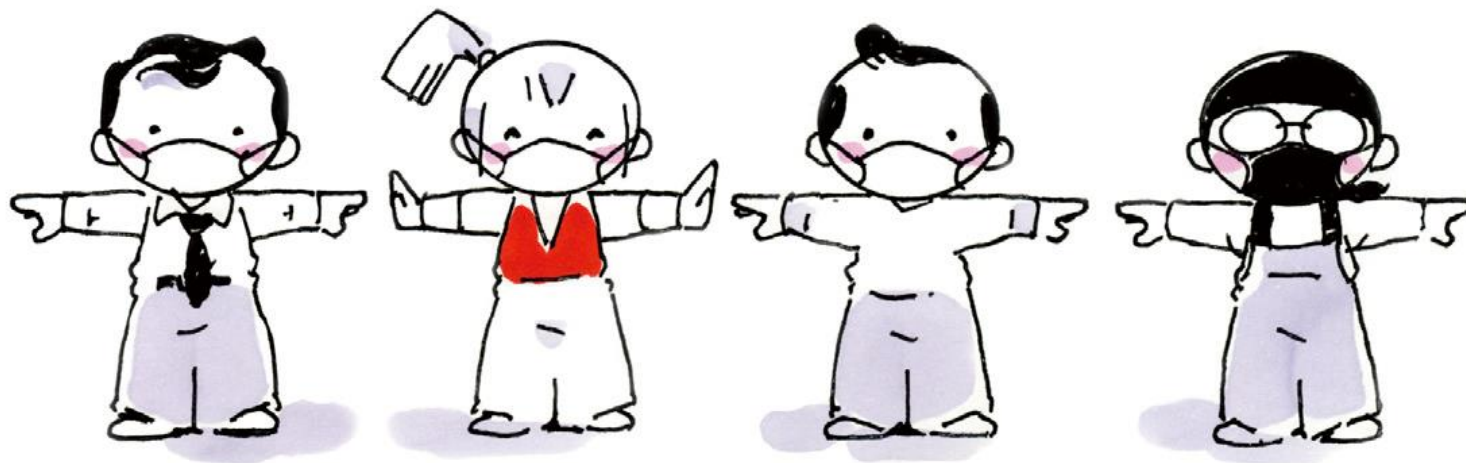
Controle seu temperamento e Tenha cuidado com seu corpo

Ficar com raiva afeta você e os outros tanto física quanto mentalmente. Lembre-se de não ficar com raiva. Isso é benéfico para você e para os outros.



A importância das medidas preventivas

Mantenha distância social, lave as mãos com frequência, evite tocar os olhos, nariz e boca e aumente a capacidade pulmonar e a imunidade.



Tenha cuidado e não se preocupe. Entenda a situação e não nervoso.

As doenças podem ser facilmente transmitidas por meio de contato pessoal próximo e transporte internacional. Adquirir informações precisas e úteis sobre a prevenção de doenças pode ajudá-lo a ficar vigilante e prevenir a ansiedade causada por rumores.

Um estado de espírito calmo pode diminuir a ansiedade desnecessária. A preocupação, o medo e a pressão não ajudam em nada. Eles produzem mais toxinas no corpo e enfraquecem o sistema imunológico.

Portanto, para se manter seguro, um coração relaxado e estável é a chave. Com isso em mente, tudo correrá bem.



Lista de verificação de proteção à saúde

Use os métodos certos para cuidar da sua vida diária e lembre-se de fazer isso todos os dias.

Dieta:

- Beba mais água morna e sue mais para remover as toxinas do corpo.
- Gargareje com água salgada.
- Mantenha uma dieta equilibrada comendo mais vegetais e frutas.
- Coma em casa com frequência e mantenha os utensílios da cozinha limpos.

Confeções:

- As roupas devem ser trocadas com frequência e as roupas pessoais devem ser lavadas separadamente das roupas externas.
- Leve lenços e papel higiênico com você.

Habitação:

- Mantenha a circulação do ar interno.
- Manter o saneamento ambiental.
- Durma o suficiente todos os dias.



Transporte:

- ❑ Evite visitar lugares mal ventilados e lotados.
- ❑ Evite visitar doentes a menos que seja necessário.
- ❑ Mantenha uma distância adequada ao falar com outras pessoas.
Se você entrar e sair de lugares lotados ou usar transporte público, use uma máscara.

Saúde:

- ❑ Preste atenção se você tem febre ou calafrios. Meça a temperatura do seu corpo imediatamente. Se houver alguma anormalidade, procure um médico o mais rápido possível.
- ❑ Preste atenção às informações mais recentes sobre prevenção de epidemias e absorva os métodos corretos de cuidados de saúde.
- ❑ Use telefone, vídeo ou software social para se preocupar com parentes e amigos, compartilhe o conceito correto de prevenção de epidemias e dê a eles paz de espírito.

Atividade:

- ❑ Faça exercícios e descanse adequadamente.
- ❑ Tome banhos de sol de cinco a sete minutos todos os dias.
- ❑ Cante músicas mais positivas todos os dias para manter o bom humor.





Ajudem uns aos outros Fique seguro e saudável

Pertencemos a uma grande família. A saúde de cada indivíduo está interligada. Nossa segurança depende de você e de mim.

Prevenir a propagação de doenças infecciosas é problema de todos. Somente quando o sistema imunológico de todos estiver melhorado poderemos interromper a transmissão de doenças. Quando cultivamos um bom coração, dizemos boas palavras, fazemos boas ações e praticamos essas dicas de prevenção de doenças, podemos manter o equilíbrio do corpo e da mente.



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

