

Пособие по профилактике заболеваний и охране здоровья

Профилактические меры при Здоровье и благополучие



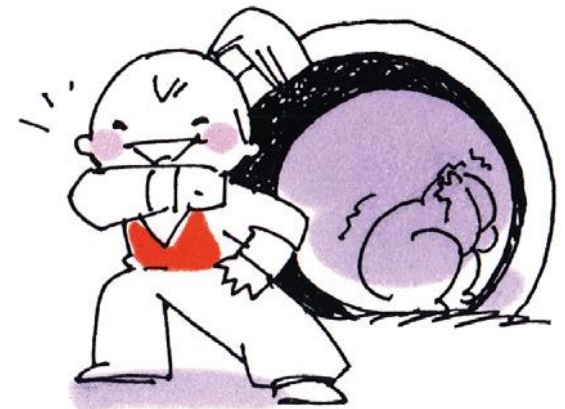
Бесплатная копия



Истинное здоровье

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов».

Только тогда, когда все сообщество является здоровым, может здоровье отдельного человека. Только тогда, когда каждый отдельный член здоров, сообщество в целом может оставаться здоровым.

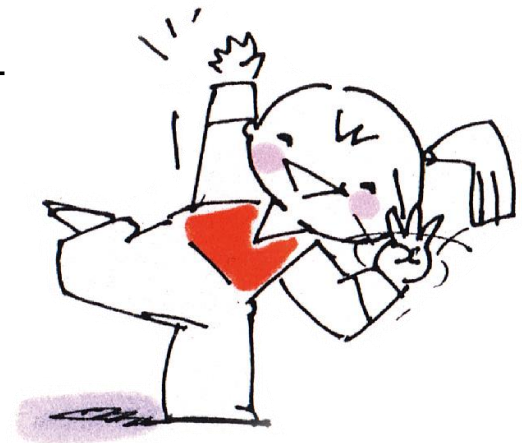




Профилактические меры при Здоровье и благополучие

Чтобы оставаться здоровыми, мы должны заботиться как о нашей внутренней, так и о внешней среде. «Внутренняя среда» относится к нашему телу и разуму. Укрепление иммунной системы и поддержание баланса тела и разума необходимы для предотвращения инфекционных заболеваний.

Каждая клетка тела обладает способностью защищать себя. Тем не менее, когда определенная часть тела слаба, патогенные микроорганизмы могут проникать в организм. Если человек часто чувствует удовлетворение изнутри, думает о позитивных мыслях и продолжает пополнять свое тело хорошей энергией, тогда хорошие клетки будут регенерироваться, а плохие удаляться, поэтому вы не заболеете легко.



Укрепление иммунной = эффективное предотвращение заболеваний

Избегайте трех вещей, чтобы оставаться здоровым

Часто напоминайте себе, что следует избегать «трех вещей», поскольку сохранение психического здоровья имеет решающее значение для предотвращения инфекционных заболеваний.

1. Не сердись.

2. Не беспокойся.

3. не нервничаю.



1

Не сердись.

Когда у вас хорошее настроение, вы можете поддерживать физическое и психическое равновесие.



2

Не беспокойся.

Когда ты ко всему хорошо подготовлен, ты не будешь беспокоиться.



3

не нервничаю.

Найдите верную информацию, и вы не будете нервничать.



Следуйте пяти принципам, чтобы оставаться здоровым

Следуйте «пяти вещам», чтобы построить прочную основу для здорового образа жизни и защитить себя от угрозы болезней.

1. Часто мойте руки.

2. Пейте больше теплой воды.

3. Упражняйтесь больше.

4. Будь счастлив.

5. Будь осторожен.



1

Часто мойте руки, чтобы остановить передачу болезнетворных микроорганизмов.

2



Пейте больше теплой воды, чтобы вывести токсины из организма.



3

Упражняйтесь больше, чтобы улучшить метаболизм, и получайте дневную дозу солнечного света для укрепления иммунной системы.



4

Будь счастлив. Укрепите свою иммунную систему.

5



Будь осторожен. Обратите внимание на пути передачи и профилактические меры.

Часто мойте руки, чтобы Предотвратить передачу болезней

В настоящее время большинство подтвержденных патогенов передаются через контакт с каплями пациента или жидкостями организма (мокрота, слюна, нос, слезы, сперма, кровь, моча, стул) или через укусы переносчиков болезней (комары, вши) и экскременты животных. например, мышей.

Более тщательное мытье рук может уменьшить прикрепление микробов к нашим рукам, предотвратить попадание микробов в глаза, рот и нос и эффективно предотвратить распространение болезнетворных микроорганизмов.

- ◎ Чаще мойте руки.
- ◎ Мойте руки перед тем, как прикоснуться к глазам, рту и носу себя или других людей.
- ◎ Мойте руки перед тем, как брать пищу и принимать пищу.
- ◎ Вернувшись домой, вымойте руки, прежде чем прикоснуться к чему-либо.
- ◎ Мойте руки после прикосновения к предмету в общественном месте, например, к поручням, дверным ручкам, кнопкам лифта и т. Д.





Создайте радостную атмосферу и повысьте свой иммунитет

Оставаться счастливым, говорить добрые слова, лелеять доброе сердце и делать добрые дела может помочь укрепить вашу иммунную систему и защитить себя от болезней.

Атмосфера радости может сделать ваше тело :

- ⦿ Расслабьте мышцы и кости.
- ⦿ Нормальное артериальное давление, стабильное сердцебиение и хороший обмен веществ.
- ⦿ Поддерживайте здоровый цвет лица.
- ⦿ Укрепить иммунитет.

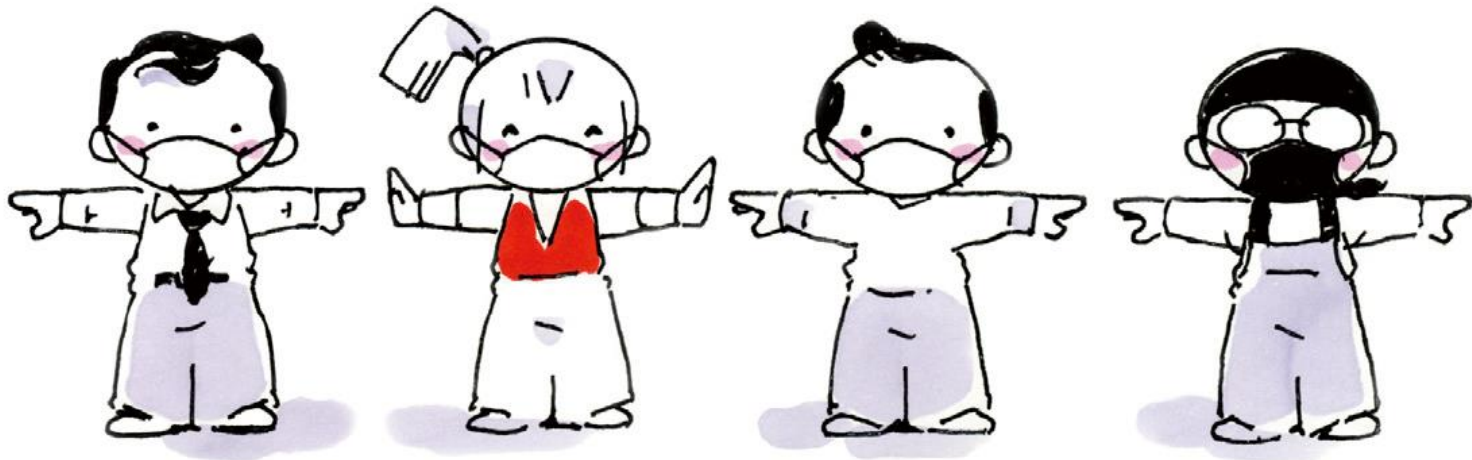
Контролируйте свой нрав Береги свое тело

Гнев влияет на вас и других людей как физически, так и морально. Помните, что нельзя сердиться. Это полезно как для вас, так и для других.



Важность профилактических мер

Сохраняйте социальную дистанцию, часто мойте руки, воздерживайтесь от прикосновения к глазам, носу и рту, а также повышайте емкость легких и иммунитет.



Будьте осторожны и не волнуйтесь. Разберитесь в ситуации и не нервничайте.

Болезни могут легко передаваться через тесный контакт между людьми и международные перевозки. Получение точной и полезной информации о профилактике заболеваний может помочь вам сохранять бдительность и предотвратить беспокойство, вызванное слухами..

Спокойное состояние ума может уменьшить ненужное беспокойство. Беспокойство, страх и давление ничего не помогают. Они производят больше токсинов в организме и ослабляют иммунную систему.

Поэтому залогом безопасности является расслабленное и уравновешенное сердце. С учетом этого все будет хорошо.



Контрольный список по охране здоровья

Используйте правильные методы, чтобы заботиться о своей повседневной жизни, и напоминайте себе, что нужно делать это каждый день.

Рацион питания:

- Пейте больше теплой воды и больше потейте, чтобы вывести токсины из организма.
- Полощите горло соленой водой.
- Соблюдайте сбалансированную диету, употребляя больше овощей и фруктов.
- Ешьте чаще дома и держите кухонную утварь в чистоте.

Одежда:

- Одежду следует часто менять, а личную одежду стирать отдельно от верхней.
- Возьмите с собой носовой платок и туалетную бумагу.

Жилой:

- Поддерживайте циркуляцию воздуха в помещении.
- Сохраняйте окружающую среду в чистоте.
- Высыпайтесь каждый день.



Транспорт:

- Избегайте посещения плохо вентилируемых и многолюдных мест.
- Избегайте посещения больных без необходимости.
- Соблюдайте дистанцию во время разговора с другими людьми.
Если вы входите и выходите из людных мест или пользуетесь общественным транспортом, надевайте маску.

Здоровье:

- Обратите внимание, нет ли у вас температуры или озноба. Немедленно измерьте температуру тела. Если есть какие-либо отклонения от нормы, как можно скорее обратитесь за медицинской помощью.
- Обратите внимание на последнюю информацию о профилактике эпидемий и усвойте правильные методы лечения.
- Используйте телефон, видео или социальное программное обеспечение, чтобы поприветствовать родственников и друзей, поделиться правильной концепцией предотвращения эпидемий и дать им душевное спокойствие.

Деятельность:

- Делайте упражнения и правильно отдыхайте.
- Загорайте от пяти до семи минут каждый день.
- Пойте больше позитивных песен каждый день, чтобы сохранять хорошее настроение.





Помогать друг другу Оставайтесь в безопасности и будьте здоровы

Мы принадлежим к одной большой семье.
Здоровье каждого человека взаимосвязано.
Наша безопасность зависит от вас и меня.

Предотвращение распространения
инфекционных заболеваний - дело каждого.
Только тогда, когда у всех будет укреплена
иммунная система, мы сможем остановить
распространение болезней. Когда мы
воспитываем доброе сердце, говорим
добрые слова, делаем добрые дела и
применяем эти советы по профилактике
болезней, мы можем поддерживать баланс
тела и разума.



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

