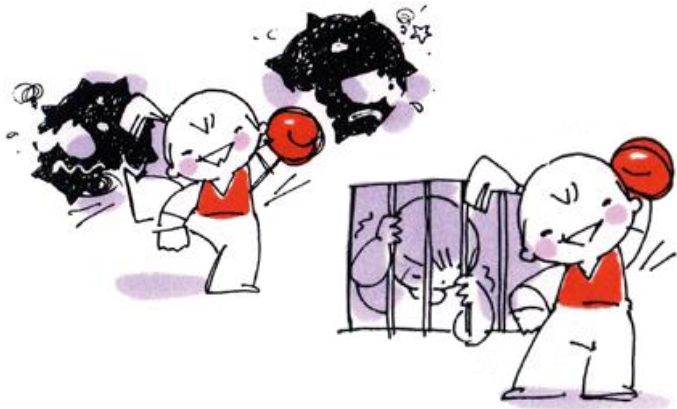




Isang Manwal para sa Pag-iwas sa Sakit at Proteksyon sa Kalusugan

Mga Panukalang Preventive para sa Kalusugan at kabutihan

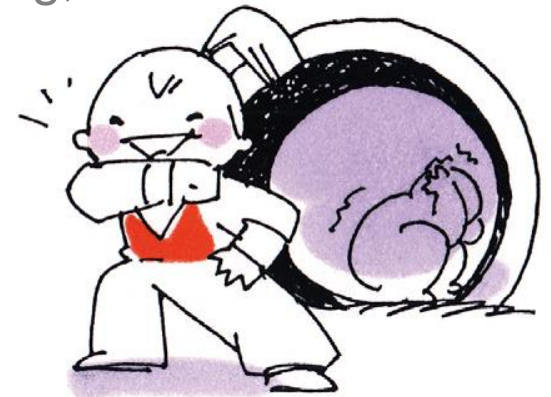


Komplimentaryong Kopya



Ang Kahulugan ng Tunay na Kalusugan

Ang kahulugan ng kalusugan ng World Health Organization (WHO) ay "isang estado ng kumpletong pisikal, mental at panlipunang kagalingan at hindi lamang kawalan ng sakit o kahinaan." Kapag ang isang buong komunidad ay malusog na ang kalusugan ng indibidwal nito ang mga kasapi ay protektado. Kapag ang bawat indibidwal na kasapi ay malusog, ang pamayanan ay mananatiling malusog sa kabuuan.





Mga Panukalang Preventive para sa Kalusugan at kabutihan

Upang manatiling malusog, kailangan nating alagaan ang pareho nating panloob at panlabas na mga kapaligiran. Ang "panloob na kapaligiran" ay tumutukoy sa ating katawan at isip. Ang pagpapahusay ng immune system at pagpapanatili ng balanse ng katawan at isip ay mahalaga para maiwasan ang mga nakakahawang sakit.

Ang bawat cell sa katawan ay may kakayahang protektahan ang sarili. Gayunpaman, kapag ang isang tiyak na bahagi ng katawan ay mahina, ang mga pathogens ay maaaring pumasok sa katawan. Kung ang isang tao ay madalas na pakiramdam ay natapos sa loob, iniisip ang positibong saloobin, at patuloy na pinupunan ang kanyang katawan na may mahusay na enerhiya, pagkatapos ang mabubuting mga selula ay bubuhayin muli at matatanggal ang mga hindi maganda. Sa gayon, hindi ka madaling magkakasakit.



Pagandahin ang Immune System = Mabisang Pigilan ang Mga Sakit

Iwasan ang Tatlong Bagay na Manatiling Malusog

Madalas na paalalahanan ang iyong sarili na iwasan ang "tatlong bagay" dahil ang pananatiling malusog sa pag-iisip ay mahalaga para maiwasan ang mga nakakahawang sakit.

1. Huwag kang magagalit.

2. Huwag kang magalala.

3. Hindi kinakabahan.

1 Huwag kang magagalit.

Kapag nasa mabuting kalagayan ka, mapapanatili mo ang balanse sa pisikal at mental.



2

Huwag kang magalala.

Kapag handa ka nang mabuti para sa lahat, hindi ka mag-aalala.



3

Hindi kinakabahan.

Alamin ang tamang impormasyon at hindi ka kinabahan.



Sundin ang Limang Bagay upang Manatiling Malusog

Sundin ang "limang bagay" upang makabuo ng isang matatag na pundasyon para sa malusog na pamumuhay at protektahan ang iyong sarili mula sa banta ng mga sakit.

1. Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas.

2. Uminom pa ng maligamgam na tubig.

3. Isport pa.

4. Masayang masaya.

5. Pag-iingat.

Uminom pa ng maligamgam na tubig upang alisin ang mga lason mula sa katawan.

2



1

Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas upang ihinto ang paghahatid ng mga pathogens.



3

Isport pa Itaguyod ang metabolismo, makakuha ng mas maraming araw upang mapagbuti ang paglaban.



4

Masayang masaya Panatilihin ang pinakamahasag na estado ng kaligtasan sa sakit.

5

Pag-iingat. Bigyang pansin ang ruta ng impeksyon sa pathogen at pag-iingat.



Hugasan ang Iyong Mga Kamay na Madalas upang Pigilan ang Paghahatid ng Sakit

Marami sa mga kilalang mga virus ang pangunahing nakukuha sa pamamagitan ng mga likido sa katawan ng pasyente (plema, laway, ilong uhog, luha, semilya, dugo, ihi, dumi ng tao), kagat ng mga vector (lamok, pulgas o iba pang mga insekto), o excreta ng mga daga.

Ang paghuhugas ng iyong mga kamay ay madalas na tumutulong sa pagtanggali ng mga pathogens mula sa iyong mga kamay. Ito ay isang mabisang paraan upang maiwasan ang pagpasok ng mga pathogens sa iyong mga mata, ilong at bibig.

- Hugasan ang iyong mga kamay bago hawakan ang anumang bagay pagkatapos umuwi.
- Hugasan ang iyong mga kamay bago hawakan ang iyong mga mata, ilong o bibig ng iba.
- Hugasan ang iyong mga kamay bago kumain o maghanda ng pagkain.
- Pag-uwi, hugasan ang iyong kamay bago hawakan ang anumang bagay.
- Hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos hawakan ang isang bagay sa isang pampublikong lugar, tulad ng mga handrail, door knobs, elevator button, atbp.





Lumikha ng isang Masayang Kapaligiran at Pagandahin ang Iyong Immunity

Ang pananatiling masaya, pagsasabi ng magagandang salita, pag-aalaga ng isang mabait na puso, at paggawa ng mabubuting gawa ay makakatulong na mapalakas ang iyong immune system at maprotektahan ang iyong sarili mula sa mga karamdaman.

Ang pagiging masaya ay tumutulong sa iyo:

- ⦿ magpahinga ng kalamnan.
- ⦿ mapanatili ang isang normal na presyon ng dugo, mga pintig ng puso, at mahusay na metabolismo.
- ⦿ panatilihing malusog ang kutis.
- ⦿ mapahusay ang iyong immune system.

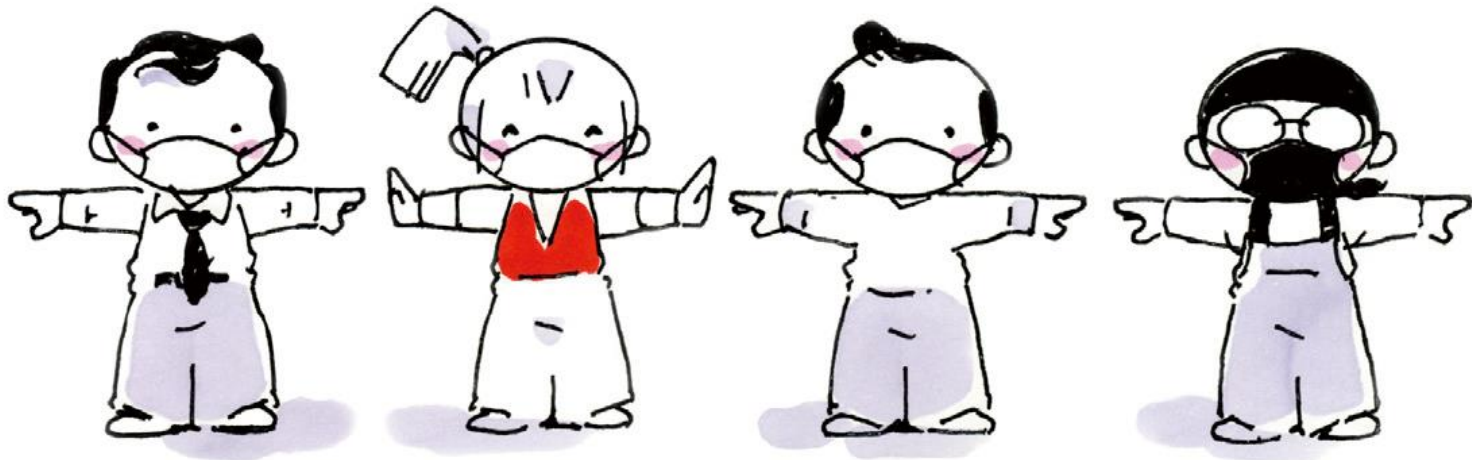
Huwag kang magagalit Ingatan ang Iyong Katawan

Ang pagalit ay nakakaapekto sa iyo at sa iba kapwa pisikal at itak. Tandaan na huwag magalit. Kapaki-pakinabang ito sa iyo at sa iba.



Manatiling Ligtas at Malusog

Panatilihin ang distansya sa panlipunan, madalas maghugas ng kamay, pigilan ang pagdampi ng mga mata, ilong at bibig, at pagbutihin ang kapasidad ng baga at kaligtasan sa sakit.



Mag-ingat at Huwag Mag-alala.

Unawain ang Sitwasyon at Huwag Maging Pagkabalisa.

Ang mga karamdaman ay madaling maililipat sa pamamagitan ng malapit na pakikipag-ugnay sa tao at pang-internasyonal na transportasyon. Ang pagkuha ng tumpak at kapaki-pakinabang na impormasyon sa pag-iwas sa sakit ay makakatulong sa iyo na manatiling mapagbantay at maiwasan ang pagkabalisa sanhi ng mga alingawngaw.

Ang isang kalmadong estado ng pag-iisip ay maaaring mabawasan ang hindi kinakailangang pagkabalisa. Ang pag-aalala, takot, at presyon ay walang maitutulong. Gumagawa sila ng mas maraming mga lason sa katawan ng isang tao at nagpapahina ng immune system ng isang tao.

Samakatuwid, upang mapanatiling ligtas, isang nakakarelaks at matatag na puso ang susi. Sa pag-iisip na ito, magiging maayos ang lahat.



Listahan ng Proteksyon sa Kalusugan

Alagaan mong mabuti ang iyong sarili. Paalalahanan ang iyong sarili na sanayin ang mga sumusunod na tip araw-araw.

Diet:

- Uminom ng mas maraming maligamgam na tubig at pawis pa upang alisin ang mga lason mula sa iyong katawan.
- Magmumog ng tubig na may asin.
- Panatilihin ang isang balanseng diyeta sa pamamagitan ng pagkain ng mas maraming gulay at prutas.
- Kumain nang madalas sa bahay at panatilihing malinis ang mga kagamitan sa kusina.

Damit:

- Palitan ang iyong mga damit nang madalas at hugasan ang iyong mga damit na panloob at iba pang mga damit nang hiwalay.
- Dala ang iyong panyo o mga tisyu sa mukha.

Pabahay:

- Panatilihin ang mahusay na bentilasyon sa loob ng mga gusali.
- Panatilihing malinis ang kapaligiran.
- Magkaroon ng sapat na pagtulog.



Transportasyon:

- Iwasang bisitahin ang hindi maganda ang bentilasyon at masikip na mga lugar.
- Iwasang bisitahin ang maysakit maliban kung kinakailangan.
- Panatilihin ang isang tamang distansya habang nakikipag-usap sa iba.
Kung pumapasok ka at lumabas sa masikip na lugar, o sumakay sa pampublikong transportasyon, mangyaring magsuot ng maskara.

Kalusugan:

- Kunin ang iyong temperatura kapag hindi ka maganda ang pakiramdam.
Kumunsulta sa doktor kapag mayroon kang lagnat.
- Magbayad ng pansin sa pinakabagong impormasyon tungkol sa pangangalaga sa kalusugan.
- Gumamit ng telepono, video, o social software upang batiin ang mga kamag-anak at kaibigan, ibahagi ang tamang konsepto ng pag-iwas sa epidemya, at bigyan sila ng kapayapaan ng isip.

Aktibidad:

- Mag-ehersisyo at magpahinga nang naaangkop.
- Mag-sunbat ng lima hanggang pitong minuto araw-araw.
- Kumanta ng mas maraming positibong kanta araw-araw upang mapanatili ang isang magandang kalagayan.





Tulungan ang Isa't-isa Manatiling Ligtas at Malusog

Kami ay kabilang sa isang malaking pamilya. Ang kalusugan ng bawat indibidwal ay magkakaugnay. Ang aming kaligtasan ay nakasalalay sa iyo at sa akin.

Ang pag-iwas sa pagkalat ng mga nakakahawang sakit ay negosyo ng lahat. Tanging kapag napahusay ang immune system ng lahat ay mapipigilan natin ang paghahatid ng mga sakit. Kapag pinangalagaan natin ang isang mabuting puso, nagsasabi ng mabubuting salita, gumawa ng mabubuting gawa, at nagsasagawa ng mga tip sa pag-iwas sa sakit, mapapanatili natin ang balanse ng katawan at isip.



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

