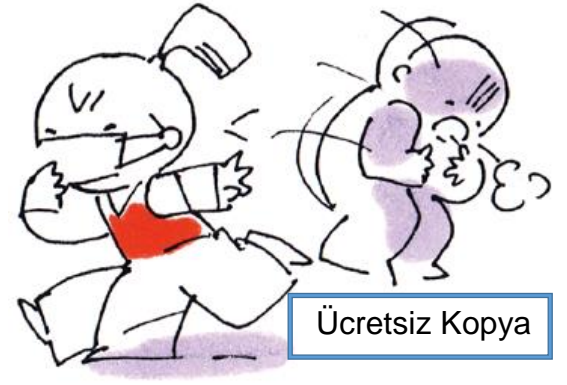




Hastalık Önleme ve Sağlığı Koruma Kılavuzu

# Önleyici Tedbirler Sağlık ve Refah



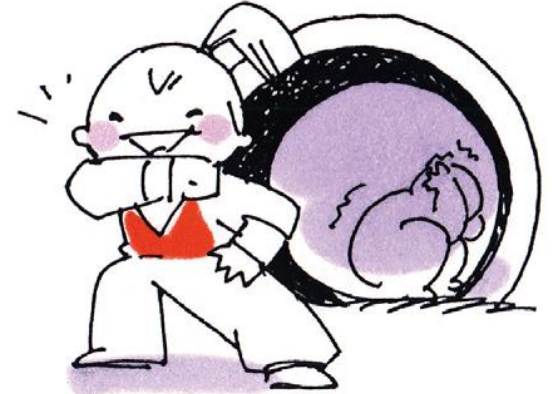
Ücretsiz Kopya



## Gerçekten eksiksiz sağlık

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlığı şu şekilde tanımlamaktadır: "Gerçek sağlık sadece hastaliksız değildir, aynı zamanda fiziksel, psikolojik, sosyal ve genel bir sağlık durumu olmalıdır."

Ancak tüm grup sağlıklı olduğunda bireyin sağlığı garanti edilebilir; aynı şekilde herkes kendi sağlığını koruyabiliyorsa, tüm grubun sağlığına ulaşmanın bir yolu vardır.





## Önleyici Tedbirler Sağlık ve Refah

En iyi sağlık bakım yöntemi, hem iç çevrede hem de dış çevrede sağlığı korumaktır. İç çevre vücudumuzu ve zihnimizi ifade eder. Bağışıklığı geliştirmek ve beden ve zihin dengesini geliştirmek salgınları önlemenin temel yollarıdır.

Vücuttaki her hücre kendini koruma yeteneğine sahiptir. Ancak, vücudun belirli bir kısmı zayıf olduğunda patojenler vücuda girebilir. Kişi genellikle içeride kendini tatmin hisseder, olumlu düşünceler düşünür ve vücudunu yenilemeye devam ederse. İyi enerji, sonra iyi hücreler yenilir ve kötü olanlar yok edilir. Böylece kolayca hasta olmazsınız.



# Bağışıklığı iyileştirin = etkili salgın önleme

## Sağlıklı Kalmak için Üç Şeyden Kaçın

Zihinsel olarak sağlıklı kalmak bulaşıcı hastalıkları önlemek için çok önemli olduğundan, “üç şeyden” kaçınmayı kendinize sık sık hatırlatın.

1. Kızgın olma.

2. Endişelenme.

3. Gergin değil.

1 Kızgın olma.

İyi bir ruh halindeyken, fiziksel ve zihinsel dengeyi koruyabilirsiniz.



2

Endişelenme.

Her şeye hazır olduğunuzda endişelenmeyeceksiniz.



3

Gergin değil.

Durumu anladığınızda, endişelenmeyeceksiniz.



# Sağlıklı Kalmak için Beş Şeyi Takip Edin

Sağlıklı yaşam için sağlam bir temel oluşturmak ve kendinizi hastalık tehdidinden korumak için “beş şeyi” takip edin.

1. Ellerinizi sık sık yıkayın.

2. Daha fazla ılık su için.

3. Daha fazla egzersiz yapın.

4. Mutlu ol.

5. Dikkatli ol.



1

**Ellerinizi sık sık yıkayın.**  
Patojenlerin bulaşmasını durdurmak için.

2



**Daha fazla ılık su için.**  
Toksinleri vücuttan atmak için.



3

**Daha fazla egzersiz yapın.**  
Metabolizmanızı iyileştirmek için ve bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için günlük güneş ışığı dozunuzu alın.



4

**Mutlu ol.** En iyi bağışıklık durumunu koruyun

5



**Dikkatli ol.** Bulaşma yollarına ve önleyici tedbirlere dikkat edin.

# Ellerinizi Sık Sık Yıkayın Hastalık Bulaşmasını Önleyin

Şu anda, doğrulanmış patojenlerin çoğu, hasta damlacıkları veya vücut sıvıları (balgam, tükürük, burun, gözyaşı, meni, kan, idrar, dışkı) veya hastalık vektörlerinin (sivrisinekler, bitler) ısırıkları ve hayvanların dışkıları ile temas yoluyla bulaşır. fareler gibi.

Ellerinizi daha fazla yıkamak, mikropların ellerimize yapışmasını azaltabilir, mikropların gözlere, ağıza ve buruna girme şeklini kesebilir ve patojenlerin yayılmasını etkili bir şekilde önleyebilir.

- Eve geldikten sonra herhangi bir şeye dokunmadan önce ellerinizi yıkayın.
- Kendinizin veya başkalarının gözlerine, burnuna veya ağızına dokunmadan önce ellerinizi yıkayın.
- Yemek yemeden veya yemek hazırlamadan önce ellerinizi yıkayınız.
- Eve geldikten sonra herhangi bir şeye dokunmadan önce ellerinizi yıkayın.
- Korkuluk, kapı kolları, asansör düğmeleri, ankesörlü telefonlar gibi dışarıdaki halka açık tesislerle iletişime geçtikten sonra, belirlenen noktaya döndüğünüzde önce ellerinizi yıkamanız gerekir.





## Neşeli Bir Atmosfer Yaratın ve Bağışıklığınızı Güçlendirin

Mutlu kalmak, güzel sözler söylemek, güzel bir kalbi beslemek ve iyi işler yapmak, bağışıklık sisteminizi güçlendirmeye ve kendinizi hastalıklardan korumanıza yardımcı olabilir.

Mutlu olmak size yardımcı olur:

- ⦿ kasları gevşetin.
- ⦿ Normal bir kan basıncını, kalp atışlarını ve iyi bir metabolizmayı koruyun.
- ⦿ Sağlıklı bir cilt koruyun.
- ⦿ Bağışıklık sisteminizi güçlendirin.

---

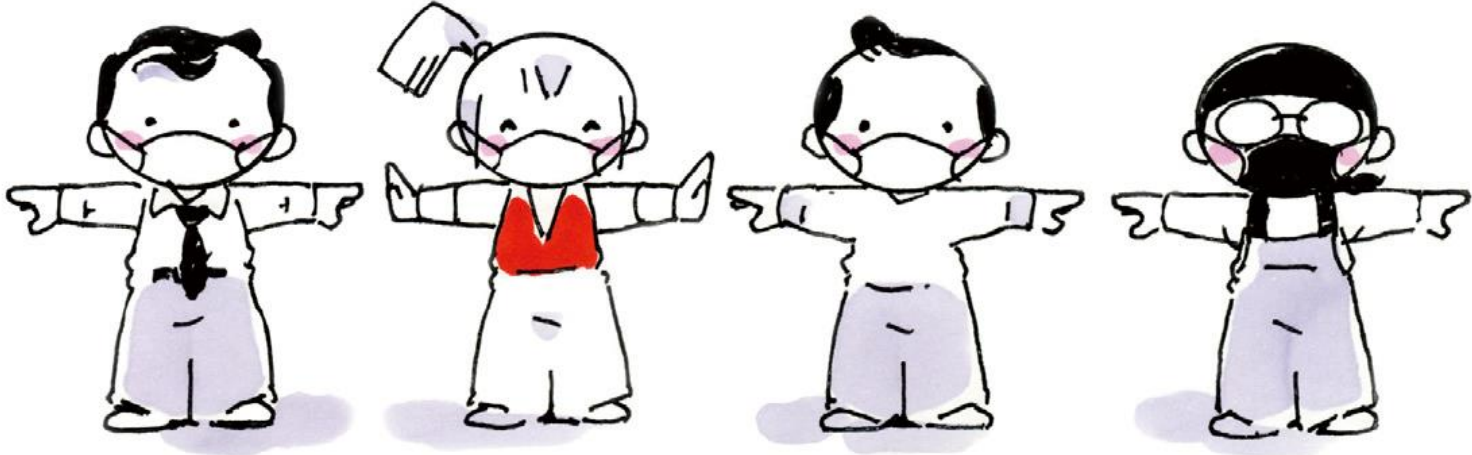
## Öfkenizi Kontrol Edin ve Vücuduna önem ver

Öfkelenmek sizi ve başkalarını hem fiziksel hem de zihinsel olarak etkiler. Kızmamayı unutmayın. Bu hem sizin hem de başkaları için faydalıdır.



# Önleyici tedbirlerin önemi

Akciğer kapasitesini güçlendirmek için sosyal mesafeyi koruyun, ellerinizi sık sık yıkayın ve ellerinizle ağızınıza, gözünüze ve burnunuza dokunmayın.





# Dikkatli Olun ve Endişelenmeyin. Anlamak gergin olmayacak.

İnsanlar arasındaki yakın temas ve uluslararası taşımacılığın gelişmesiyle patojenlerin yayılması çok geniş kapsamlı olacaktır. Her zaman yeni bir bulaşıcı hastalık türü olup olmadığına dikkat edin, enfeksiyonu önleme yöntemlerini anlamak için inisiyatif alın, salgın önleme konusunda doğru bilgileri alın ve uyanık olun, böylece söylentiler veya yanıltıcı söylentilerden korkmayın.

Sessiz bir kalp gereksiz endişeleri ortadan kaldırabilir. Endişeler, korkular ve stres yardımcı olmaz, bunun yerine daha fazla toksin üretir ve bağışıklığı azaltır.

Bu nedenle, sakin ve istikrarlı bir zihni koruyarak, zihnin ekimi yaşamı destekleyebilir. Gevşek, sessiz ve doğal, her şey yolunda gidecek ve gönül rahatlığı sizi güvende tutacaktır.



# Sağlık Koruma Kontrol Listesi

Kendinize iyi bakın Aşağıdaki ipuğlarını her gün uygulamayı kendinize hatırlatın.

## Diyet:

- Vücudunuzdaki toksinleri atmak için daha fazla ılık su için ve daha fazla terleyin.
- Tuzlu su ile gargara yapın.
- Daha fazla sebze ve meyve yiyerek dengeli bir diyet yapın.
- Evde sık sık yemek yiyin ve mutfak gereğlerinizi temiz tutun.

## Giyim:

- Giysiler sık sık değiştirilmeli, kişisel giysiler dış giysilerden ayrı yıkanmalıdır.
- Yanınıza mendil ve tuvalet kağıdı alın.

## Konut:

- İę mekan hava sirkülasyonunu koruyun.
- Çevre temizlięini koruyun.
- Her gün yeterince uyuyun.



## Toplu taşıma:

- Yetersiz havalandırılmış ve kalabalık yerleri ziyaret etmekten kaçınin.
- Gereksiz hastaya ziyaretinden kaçınin.
- Başkalarıyla konuşurken uygun bir mesafe bırakın.  
Kalabalık yerlere girip çıkıyorsanız veya toplu taşıma kullanıyorsanız lütfen maske takın.

## Sağlık:

- Ateşiniz veya titremeniz olup olmadığına dikkat edin.Vücut ısınızı hemen ölçün.Herhangi bir anormallik varsa en kısa zamanda tıbbi yardıma başvurun.
- En son salgın önleme bilgilerine dikkat edin ve doğru sağlık bakım yöntemlerini özümseyin.
- Akrabalarınızı ve arkadaşlarınızı selamlamak için telefonu, videoyu veya sosyal yazılımı kullanın, doğru salgın önleme konseptini paylaşın ve onlara gönül rahatlığı verin..

## Aktivite:

- Düzgün egzersiz yapın ve dinlenin.
- Her gün beş ila yedi dakika güneşlenin.
- İyi bir ruh halinizi korumak için her gün daha olumlu şarkılar söyleyin.





## Birbirine yardım etmek Güvenli ve Sağlıklı Kalın

Biz büyük bir aileye aitiz. Her bireyin sağlığı birbiriyle ilişkilidir. Güvenliğimiz size ve bana bağlıdır.

Kişisel salgın önlemeye ek olarak, evrensel salgın önleme de yapılmalıdır. Yalnızca grubun bağışıklığı iyileştirildiğinde patojenlerin zararı gerçekten önlenebilir. İyi kalpli, iyi şeyler söyleyen, iyi işler yapan ve günlük salgın önleme ve sağlık hizmetlerinin ana noktalarını uygulayan herkes, sağlıklı bir fiziksel ve zihinsel denge durumunu koruyabilecektir.



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](mailto:tjm@taijimen.org)**

---

© 2020 TAI JI MEN

