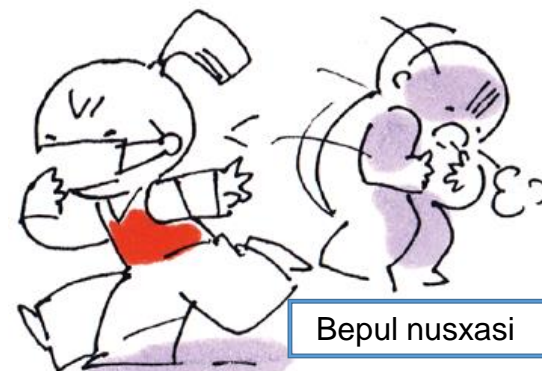


Epidemik profilaktika va sog'liqni saqlash bo'yicha qo'llanma

Profilaktika choralari

Sog'lik va farovonlik



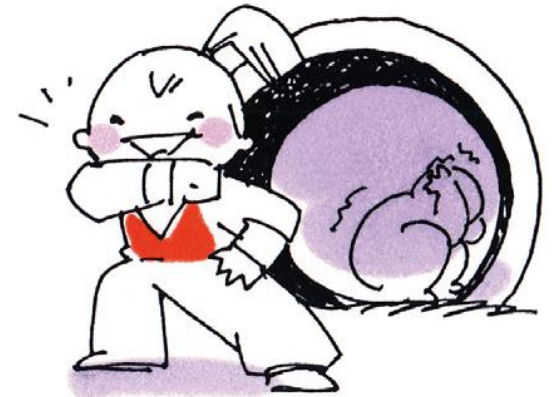
Bepul nusxasi



Haqiqatan ham to'liq sog'liq

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) sog'liqni saqlashga quyidagicha ta'rif beradi: "Haqiqiy sog'liq nafaqat kasalliksiz, balki jismoniy, psixologik, ijtimoiy va umumiy salomatlik holati bo'lishi kerak".

Faqatgina butun guruh sog'lom bo'lgan taqdirdagina, insonning sog'lig'iga kafolat berilishi mumkin; xuddi shu tarzda, har kim o'z sog'lig'ini saqlab tura olsa, butun guruh sog'likka erishishi mumkin.





Profilaktika choralari Sog'lik va farovonlik

Sog'lom bo'lish uchun biz ichki va tashqi muhitga g'amxo'rlik qilishimiz kerak. "Ichki muhit" deganda tanamiz va ongimiz tushuniladi, immunitetni kuchaytirish va tana va ong muvozanatini saqlash yuqumli kasalliklarning oldini olish uchun juda muhimdir.

Tananing har bir hujayrasi o'zini himoya qilish qobiliyatiga ega, shu bilan birga, tananing ma'lum bir qismi kuchsiz bo'lganda, organizmga patogenlar kirishi mumkin, agar inson ko'pincha o'zini ichki tomondan his qilsa, ijobiy fikrlarni o'ylab, tanasini to'ldirishda davom etsa yaxshi energiya, keyin yaxshi hujayralar qayta tiklanadi va yomon hujayralar yo'q qilinadi, shuning uchun siz osonlikcha kasal bo'lmaydi.



Immunitetni yaxshilash=Kasalliklarni samarali oldini olish

Sog'lom bo'lish uchun uchta narsadan saqlaning

Tez-tez o'zingizni "uchta narsadan" qochish kerakligini eslatib turing, chunki ruhiy sog'lom bo'lish yuqumli kasalliklarning oldini olish uchun juda muhimdir.

1. G'azablanmang.

2. Xavotir olmang.

3. Asabiy emas.

1 **G'azablanmang.**
Yaxshi kayfiyatda bo'lganingizda, jismoniy va ruhiy muvozanatni saqlashingiz mumkin.



2

Xavotir olmang.
Har bir narsaga yaxshi tayyorgarlik ko'rsangiz, tashvishlanmaysiz.



3

Asabiy emas.
To'g'ri ma'lumotni bilib oling va asabiylashmaysiz. Xavotir olmang.



Sog'lom bo'lish uchun beshta narsaga rioya qiling

Sog'lom turmush uchun mustahkam poydevor yaratish va o'zingizni kasallik xavfidan himoya qilish uchun "beshta narsaga" rioya qiling.

1. Qo'lingizni tez-tez yuvib turing.

2. Ko'proq iliq suv iching.

3. Ko'proq mashq qiling.

4. Xursand bo'ling.

5. Ehtiyot bo'ling.



1

Qo'lingizni tez-tez yuvib turing.
Patogenlar yuqishini to'xtatish uchun.

2



Ko'proq iliq suv iching.
Tanadagi toksinlarni olib tashlash uchun.

3



Ko'proq mashq qiling.

Metabolizmni yaxshilash uchun va immunitet tizimini yaxshilash uchun.

4



Xursand bo'ling.

Immunitetning eng yaxshi holatini saqlang.

5



Ehtiyot bo'ling. Yuqtirish yo'llariga va profilaktika choralarga e'tibor bering.

Qo'lingizni tez-tez yuvib turing

Kasallik yuqishini oldini olish

Ma'lum bo'lgan ko'plab viruslar, asosan, bemorning tanadagi suyuqliklari (balg'am, tupurik, burunning shilliq qavati, ko'z yoshlari, urug ', qon, siydik, najas), vektorlarning chaqishi (chivinlar, burgalar yoki boshqa hasharotlar) yoki kalamushlarning yoki ba'zi bir narsalarning ekskretarlari orqali yuqadi. Qo'lingizni tez-tez yuvish patogenlarni qo'lingizdan olib tashlashga yordam beradi, bu sizning ko'zingizga, burunga va og'zingizga kasallik qo'zg'atuvchilarining kirib kelishining oldini olishning samarali usulidir.

- ◎ Uyga kelgandan keyin biron narsaga tegmasdan oldin qo'lingizni yuving.
- ◎ O'zingizning yoki boshqalarning ko'zlariga, burunlariga yoki og'ziga tegmasdan oldin qo'lingizni yuving.
- ◎ Ovqatlanishdan yoki ovqat tayyorlashdan oldin qo'lingizni yuving.
- ◎ Uyga kelganingizdan so'ng, biror narsaga tegmasdan oldin qo'lingizni yuving.
- ◎ Jamoat joyidagi narsalarga teggandan so'ng qo'llaringizni yuving, masalan tutqichlar, eshik tutqichlari, lift tugmalari va boshqalar.





Quvnoq atmosfera yarating Immunitetingizni oshiring

Baxtli bo'lish, yaxshi so'zlarni aytish, mehrlil qalbni tarbiyalash va xayrli ishlarni qilish immunitet tizimini kuchaytirishga va o'zingizni kasalliklardan himoya qilishga yordam beradi.

Baxtli bo'lish sizga yordam beradi :

- ⦿ Mushaklaringizni bo'shating.
- ⦿ normal qon bosimini, yurak urishini va metabolizmni saqlab turing.
- ⦿ Sog'lom teringizni saqlang.
- ⦿ Immune immunitet tizimini yaxshilang.

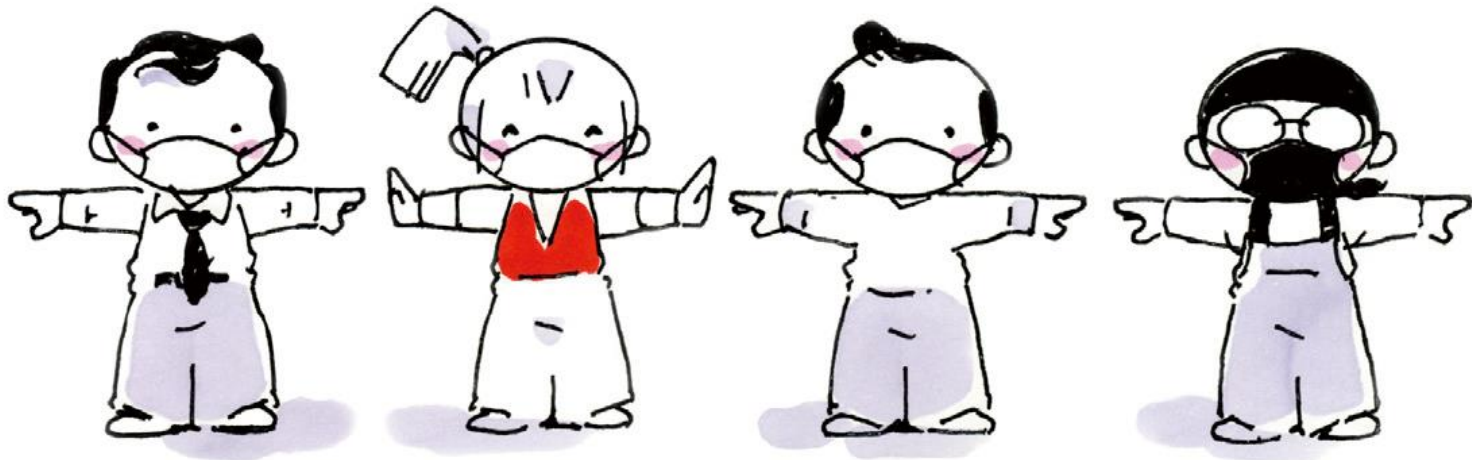
G'azablanmang tanangizga g'amxo'rlik qiling

G'azablanish sizga ham, boshqalarga ham jismoniy, ham ruhan ta'sir qiladi, g'azablanmaslikni unutmang, bu sizga ham, boshqalarga ham foydalidir.



Profilaktik tadbirlarning ahamiyati

Ljtimoiy masofani saqlang, qo'llaringizni tez-tez yuvib turing, o'pka qobiliyatini kuchaytirish uchun og'zingizga, ko'zingizga va burunga qo'llaringiz bilan tegmang.



Ehtiyot bo'ling va Xavotir olmang. Vaziyatni tushunib oling va asabiy emas.

Kasalliklar odam bilan yaqin aloqada va xalqaro transport orqali osonlikcha yuqishi mumkin .. Kasalliklarning oldini olish bo'yicha aniq va foydali ma'lumotlarni olish sizga hushyor bo'lishingizga va mish-mishlar sabab bo'lgan xavotirning oldini olishga yordam beradi.

Sokin yurak keraksiz tashvishlarni bartaraf etishi mumkin. Xavotir, qo'rquv va stress yordam bermaydi, aksincha ular toksinlarni ko'paytiradi va immunitetni pasaytiradi.

Shuning uchun, xotirjam va barqaror fikrni saqlab, ongni o'stirish hayotni qo'llab-quvvatlashi mumkin. Bo'shashgan, sokin va tabiiy, hammasi yaxshi bo'ladi va xotirjamlik sizni xavfsizligini ta'minlaydi.



Sog'liqni saqlashni nazorat qilish ro'yxati

O'zingizga yaxshi g'amxo'rlik qiling. Quyidagi maslahatlarni har kuni amalda qo'llashni eslang.

Xun:

- Vujudingizdan toksinlarni olib tashlash uchun ko'proq iliq suv iching va ko'proq terlang.
- Og'zingizni sho'r suv bilan yuving.
- Ko'proq sabzavot va mevalarni iste'mol qilish orqali mutanosib ovqatlanishni saqlang.
- Uyda tez-tez ovqatlaning va oshxona anjomlaringizni toza tuting.

Kiyim:

- Kiyimlar tez-tez almashtirilishi va shaxsiy kiyimlar tashqi kiyimlardan alohida yuvilishi kerak.
- O'zingiz bilan qo'l sochiq va tualet qog'ozini olib boring.

Uy-joy:

- Uy ichidagi havo aylanishini saqlang.
- Atrof-muhitni toza saqlash.
- Har kuni etarlicha uxlang.



Tashish:

- Havalantirilishi yomon va odamlar ko'p bo'lgan joylarga tashrif buyurishdan saqlaning.
- Agar kerak bo'lmasa, kasallarni ziyorat qilishdan saqlaning.
- Boshqalar bilan suhbatlashayotganda to'g'ri masofani saqlang.
Agar siz gavjum joylarga kirsangiz yoki chiqsangiz yoki jamoat transportida bo'lsangiz, iltimos, niqob kiying.

Sog'liqni saqlash:

- Isitma yoki titroq borligiga e'tibor bering, zudlik bilan tana haroratini o'lchang, agar anormallik bo'lsa, iloji boricha tezroq tibbiy yordamga murojaat qiling.
- Epidem epidemiyaning oldini olish bo'yicha so'nggi ma'lumotlarga e'tibor bering va sog'liqni saqlashning to'g'ri usullarini o'zlashtiring.
- Qarindoshlar va do'stlar bilan salomlashish, epidemiyaning oldini olish to'g'risidagi to'g'ri tushuncha bilan o'rtoqlashish va ularga tinchlik berish uchun telefon, video yoki ijtimoiy dasturlardan foydalaning..

Faoliyat:

- To'g'ri mashq qiling va dam oling.
- Har kuni besh-etti daqiqa quyoshni yoqing.
- Yaxshi kayfiyatni saqlash uchun har kuni ko'proq ijobiy qo'shiqlarni kuylang.





Bir-biringizga yordam bering Xavfsiz va sog'lom bo'ling

Biz hayot jamoatimiz, boshqalarning sog'lig'i bizning o'zimizning sog'ligimiz va xavfsizlik eshigi bir-birimizga bog'liq.

Shaxsiy epidemiyaning oldini olish bilan bir qatorda universal epidemiyaning oldini olish kerak. Guruhning immuniteti yaxshilangandagina kasallik qo'zg'atuvchilarning zarari haqiqatan ham bartaraf etilishi mumkin. Yaxshi so'zlarni aytadigan, xayrli ishlarni qiladigan va kundalik epidemiyaning oldini olish va sog'liqni saqlashning asosiy nuqtalarini mashq qiladigan mehribon yurakka ega har bir inson jismoniy va ruhiy muvozanatni sog'lom holatida saqlashga qodir bo'ladi.



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

