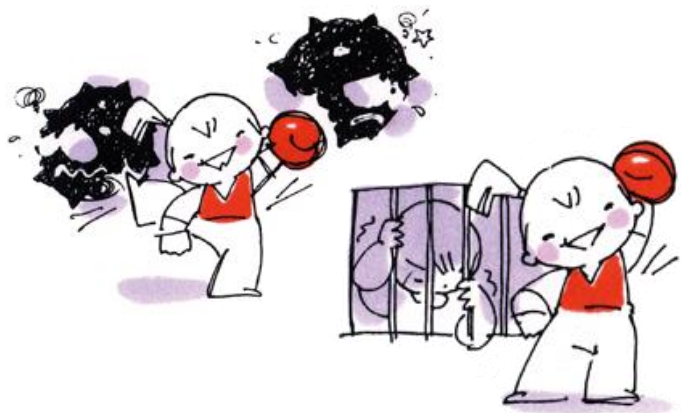


Ръководство за превенция на заболяванията и опазване на здравето

Превантивни мерки за Здраве и благополучие



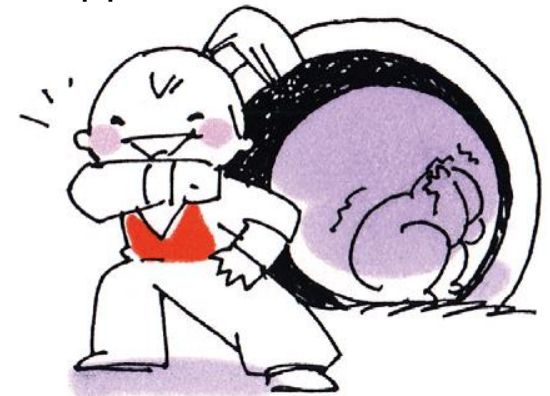
Безплатно копие



Определението за истинско здраве

Определението на здравето от Световната здравна организация (СЗО) е „състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие, а не само отсъствие на болест или немощ“.

Само когато една общност е здрава, здравето на отделните ѝ членове може да бъде защитено. Само когато всеки отделен член е здрав, общността може да остане здрава като цяло.





Превантивни мерки за Здраве и благополучие

За да останем здрави, трябва да се грижим както за нашата вътрешна, така и за външна среда. „Вътрешната среда“ се отнася до нашето тяло и ум. Повишаването на имунната система и поддържането на баланса на тялото и ума са от съществено значение за предотвратяване на инфекциозни заболявания.

Всяка клетка в тялото има способността да се защитава. И все пак, когато определена част от тялото е слаба, патогените могат да влязат в тялото. Ако човек често се чувства изпълнен отвътре, мисли положителни мисли и продължава да попълва тялото си с добра енергия, тогава добрите клетки ще бъдат регенерирани, а лошите елиминирани. Така няма да се разболеете лесно.



Подобряване на имунитета = ефективна превенция на епидемиите

Избягвайте трите неща, за да останете здрави

Често си напомняйте да избягвате „трите неща“, тъй като поддържането на психично здраве е от решаващо значение за предотвратяване на инфекциозни

1. Не се ядосвайте.

2. Не се притеснявайте.

3. не нервен.

1

Не се ядосвайте.

Когато сте в добро настроение, можете да поддържате физическо и психическо равновесие.



2

Не се притеснявайте.

Когато сте добре подготвени за всичко, няма да се притеснявате.



3

не нервен.

Знайте правилната информация, така че няма да се изнервяте.



Следвайте петте неща, за да останете здрави

Следвайте „петте неща“, за да изградите солидна основа за здравословен начин на живот и да се предпазите от заплахата от болести.

1. Измивайте ръцете си често.

2. Пийте повече топла вода.

3. Упражнявайте повече.

4. Бъди щастлив.

5. Бъдете внимателни.



1

Измивайте ръцете си често, за да спрете предаването на патогени.

2



Бъдете внимателни. Бъдете внимателни. Обърнете внимание на пътищата на предаване и превантивните мерки.

3

Упражнявайте повече, за да подобрите метаболизма си и да получавате дневната си доза слънчева светлина, за да подобрите имунната си система.



4

Бъдете щастливи да засилите имунната си система.

5



Измивайте си ръцете често

Предотвратете предаването на болестта

Много от известните вируси се предават предимно чрез телесните течности на пациента (храчки, слюнка, назална слуз, сълзи, сперма, кръв, урина, изпражнения), ухапвания от вектори (комари, бълхи или други насекоми) или екскременти на плъхове.

Честото миене на ръцете ви помага да премахнете патогените от ръцете си. Това е ефективен начин да се предотврати проникването на патогени в очите, носа и устата ви.

- ⦿ Измивайте ръцете си по -често.
- ⦿ Измийте ръцете си, преди да докоснете очите си, носа или устата си.
- ⦿ Измийте ръцете си преди хранене или приготвяне на храна.
- ⦿ След като се приберете, измийте ръцете си, преди да докоснете нещо.
- ⦿ Измийте ръцете си, след като докоснете обект на обществено място, като парапети, дръжки на вратите, бутони на асансьора и т.н.





Създайте радостна атмосфера и засилете имунитета си

Да останеш щастлив, да казваш добри думи, да поддържаш добро сърце и да вършиш добри дела може да помогне за укрепване на имунната система и да се предпазиш от болести.

Да бъдеш щастлив ти помага:

- ⦿ отпуснете мускулите.
- ⦿ поддържат нормално кръвно налягане, сърдечен ритъм и добър метаболизъм.
- ⦿ поддържайте здрав тен.
- ⦿ засилете имунната си система.

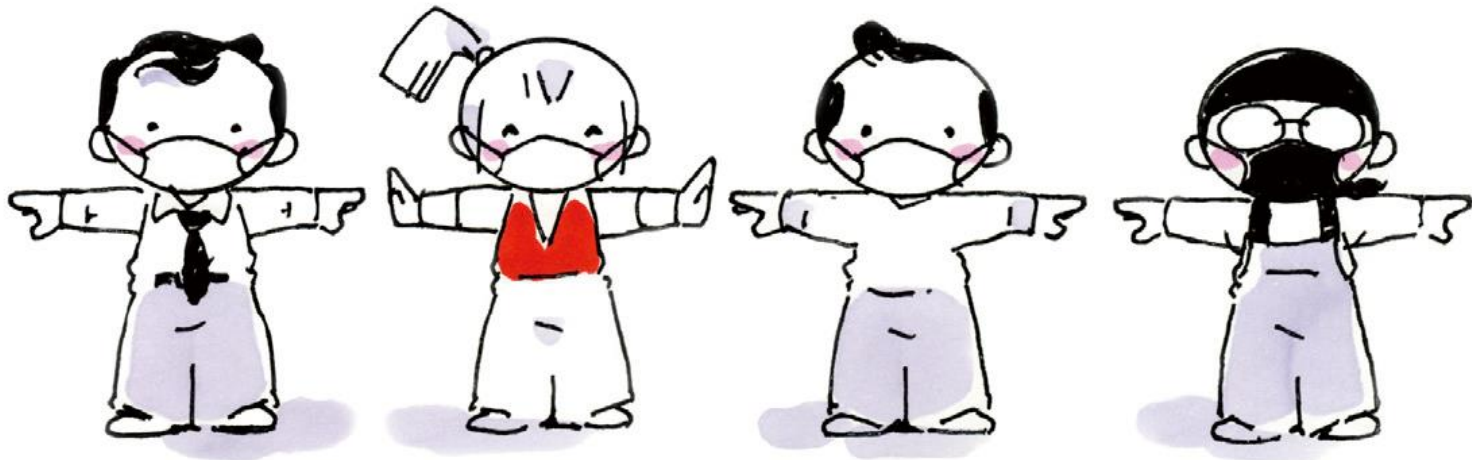
Контролирайте своя нрав и Погрижете се за тялото си

Ядосването засяга вас и другите както физически, така и психически. Не забравяйте да не се ядосвате. Това е от полза както за вас, така и за другите.



Значението на превантивните мерки

Спазвайте социално дистанциране, мийте ръцете си често и не докосвайте устата, очите и носа с ръце, за да укрепите капацитета на белите дробове.



Бъдете внимателни и не се притеснявайте. Разберете ситуацията и не се безпокойте.

Болестите могат лесно да се предават чрез близък контакт човек-човек и международен транспорт. Придобиването на точна и полезна информация за превенцията на болестите може да ви помогне да останете бдителни и да предотвратите безпокойството, причинено от слухове.

Спокойното състояние на духа може да намали ненужното безпокойство. Тревогите, страхът и натискът не помагат нищо. Те произвеждат повече токсини в тялото и отслабват имунната система на човека.

Следователно, за да сте в безопасност, отпуснатото и стабилно сърце е ключът. Имайки предвид това, всичко ще се окаже добре.



Контролен списък за опазване на здравето

Използвайте правилните методи, за да се грижите за ежедневието си и да си напомняте да го правите всеки ден.

Диета:

- Пийте повече топла вода и се потете повече, за да премахнете токсините от тялото си.
- Гаргара със солена вода.
- Поддържайте балансирана диета, като ядете повече зеленчуци и плодове.
- Яжте често у дома и поддържайте кухненските си прибори чисти.

Облекло:

- Често сменяйте и перете дрехите, а личните дрехи и външните дрехи перете отделно.
- Вземете със себе си кърпички и тоалетна хартия.

Жилища:

- Поддържайте циркулацията на въздуха в помещенията.
- Поддържайте хигиена на околната среда.
- Спете достатъчно всеки ден.



Транспорт:

- Избягвайте да посещавате лошо проветрени и претъпкани места.
- Избягвайте да посещавате болни, освен ако не е необходимо.
- Поддържайте подходящо разстояние, докато говорите с другите.
Ако влизате и излизате от претъпкани места или вземате обществен транспорт, моля, носете маска..

Здраве:

- Обърнете внимание дали имате треска или втрисане. Измервайте незабавно телесната си температура. Ако има някакви аномалии, потърсете лекарска помощ възможно най -скоро.
- Обърнете внимание на най -новата информация за предотвратяване на епидемии и усвойте правилните методи на здравеопазване.
- Използвайте телефона, видеото или социалния софтуер, за да поздравите роднини и приятели, да споделите правилната концепция за предотвратяване на епидемии и да им дадете спокойствие.

Дейност:

- Правете упражнения и почивайте правилно.
- Слънчеви бани от пет до седем минути всеки ден.
- Пейте все повече позитивни песни всеки ден, за да поддържате добро настроение.

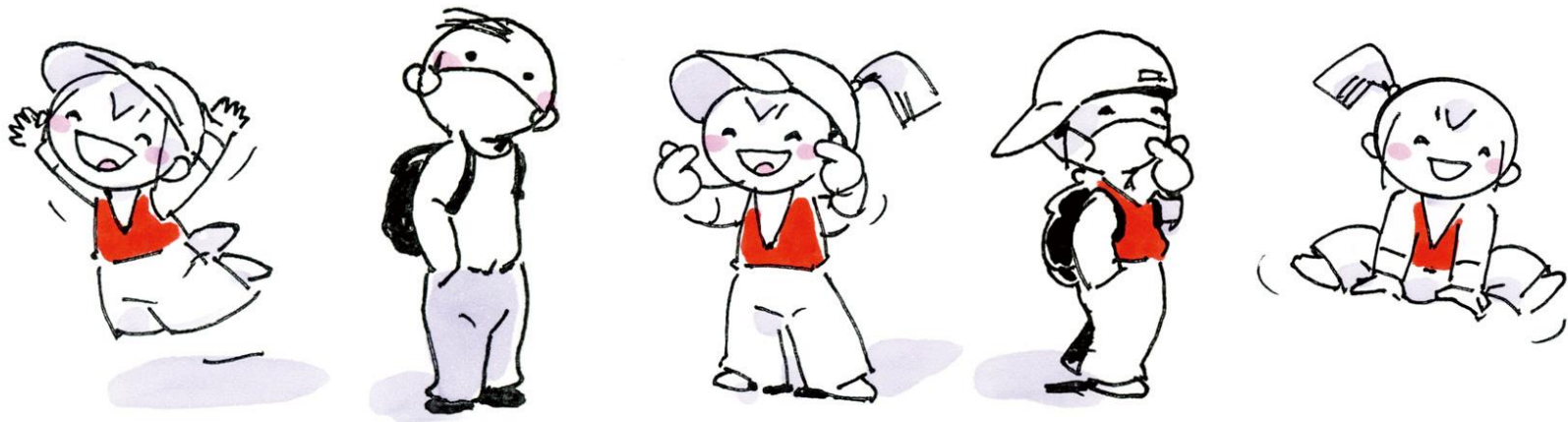




Помагайте си един на друг Бъдете в безопасност и здраве

Ние принадлежим към едно голямо семейство. Здравето на всеки човек е взаимосвързано. Нашата безопасност зависи от вас и мен.

Предотвратяването на разпространението на инфекциозни заболявания е работа на всеки. Само когато имунната система на всеки се засили, можем да спрем предаването на болести. Когато подхранваме добро сърце, казваме добри думи, вършим добри дела и практикуваме тези съвети за превенция на болестите, можем да поддържаме баланса на тялото и ума.



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

