

Llawlyfr ar gyfer Atal Clefydau a Diogelu Iechyd

Mesurau Ataliol ar gyfer Iechyd a Lles

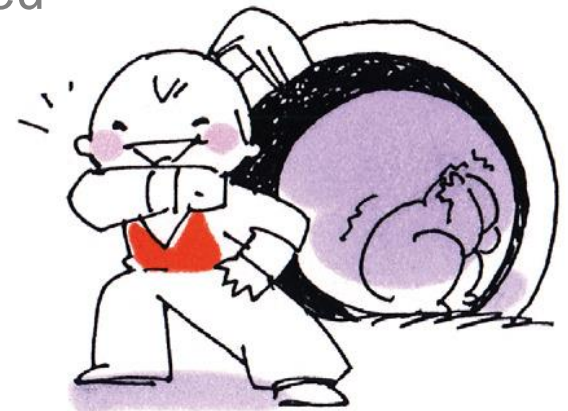


Croeso i gylchredeg



Diffiniad Gwir Iechyd

Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn diffinio iechyd: "Mae gwir iechyd nid yn unig yn rhydd o glefydau, rhaid iddo fod yn gyflwr iechyd corfforol, seicolegol, cymdeithasol a chyffredinol." Dim ond pan fydd y grŵp cyfan yn iach y gellir gwarantu iechyd yr unigolyn yr un peth Oes, gall pawb gynnal eu hiechyd eu hunain, ac mae ffordd i sicrhau iechyd y grŵp cyfan.





Mesurau Ataliol ar gyfer Iechyd a Lles

Y dull gofal iechyd gorau yw cynnal iechyd yn yr amgylchedd mewnol a'r amgylchedd allanol.

Mae'r amgylchedd mewnol yn cyfeirio at ein corff a'n meddwl. Gwella imiwnedd a hyrwyddo cydbwysedd y corff a'r meddwl yw'r ffyrdd sylfaenol o atal epidemigau.

Mae gan bob cell yn y corff y gallu i amddiffyn ei hun. Ac eto, pan fydd rhan benodol o'r corff yn wan, gall pathogenau fynd i mewn i'r corff. Os yw person yn aml yn teimlo ei fod wedi'i gyflawni ar y tu mewn, yn meddwl meddyliau cadarnhaol, ac yn cadw ailgyflenwi ei gorff â egni da, yna bydd celloedd da yn cael eu hadfywio a rhai drwg yn cael eu dileu. Felly, ni fyddwch yn mynd yn sâl yn hawdd.



Gwella imiwnedd = atal epidemig yn effeithiol

Osgoi'r Tri Peth i Aros yn Iach

Atgoffwch eich hun yn aml i osgoi'r "tri pheth" gan fod cadw'n iach yn feddyliol yn hanfodol ar gyfer atal afiechydon heintus.

1. Peidiwch â bod yn ddig.

2. Peidiwch â phoeni.

3. Peidiwch â bod yn bryderus.

1 Peidiwch â bod yn ddig.

Pan fyddwch mewn hwyliau da, gallwch gynnal cydbwysedd corfforol a meddyliol.



2

Peidiwch â phoeni.

Pan fyddwch wedi paratoi'n dda ar gyfer popeth, ni ddylech boeni.



3

Peidiwch â bod yn bryderus.

Pan fyddwch chi'n deall y sefyllfa, ni ddylech fod yn bryderus.



Dilynwch y Pum Peth i Aros yn Iach

Dilynwch y “pum peth” i adeiladu sylfaen gadarn ar gyfer byw'n iach ac amddiffyn eich hun rhag bygythiad afiechydon.

1. Golchwch eich dwylo yn aml.

2. Yfed mwy o ddŵr cynnes.

3. Ymarfer mwy.

4. Byddwch yn hapus.

5. Byddwch yn ofalus.



1

Golchwch eich dwylo yn aml
i atal trosglwyddo pathogenau.

Yfed mwy o ddŵr cynnes
i gael gwared ar docsinau
o'r corff.

2



3

Ymarfer mwy i wella'ch metaboedd
a chael eich dos dyddiol o heulwen i
wella'ch system imiwnedd.



4

Byddwch yn hapus
i roi hwb i'ch system imiwnedd.

5



Byddwch yn ofalus. Rhowch
sylw i lwybrau trosglwyddo a
mesurau ataliol.

Golchwch Eich Dwylo Yn Aml i Atal Trosglwyddo Clefydau

Ar hyn o bryd, mae'r rhan fwyaf o'r pathogenau a gadarnhawyd yn cael eu trosglwyddo trwy gyswllt â defnynnau neu hylifau corff cleifion (fflem, poer, mwcws trwynol, dagrau, semen, gwaed, wrin, stôl) neu drwy frathiadau fectorau afiechyd (mosgitos, llau) ac ysgarthion o anifeiliaid fel haint llygod.

Gall golchi'ch dwylo'n fwy leihau ymlyniad germau â'n dwylo, torri'r ffordd y mae germau yn mynd i mewn i'r llygaid, y geg a'r trwyn, ac atal y pathogenau rhag lledaenu.

- ◎ Golchwch eich dwylo cyn cyffwrdd ag unrhyw beth ar ôl dod adref.
- ◎ Golchwch eich dwylo cyn cyffwrdd â llygaid, ceg a thrwyn eich hun neu eraill.
- ◎ Golchwch eich dwylo cyn bwyta neu baratoi bwyd.
- ◎ Ar ôl dod adref, golchwch eich dwylo cyn cyffwrdd ag unrhyw beth.
- ◎ Golchwch eich dwylo ar ôl cyffwrdd â gwrthrych mewn man cyhoeddus, fel rheiliau llaw, bwlynau drws, botymau elevator, ac ati.





Creu awyrgylch o lawenydd a gwella imiwnedd

Gall aros yn hapus, dweud geiriau da, meithrin calon garedig, a gwneud gweithredoedd da helpu i roi hwb i'ch system imiwnedd ac amddiffyn eich hun rhag afiechydon.

Mae bod yn hapus yn eich helpu chi:

- ⦿ ymlacio cyhyrau.
- ⦿ cynnal pwysedd gwaed arferol, curiadau'r galon a metaboledd da.
- ⦿ cadw gwedd iach.
- ⦿ gwella'ch system imiwnedd.

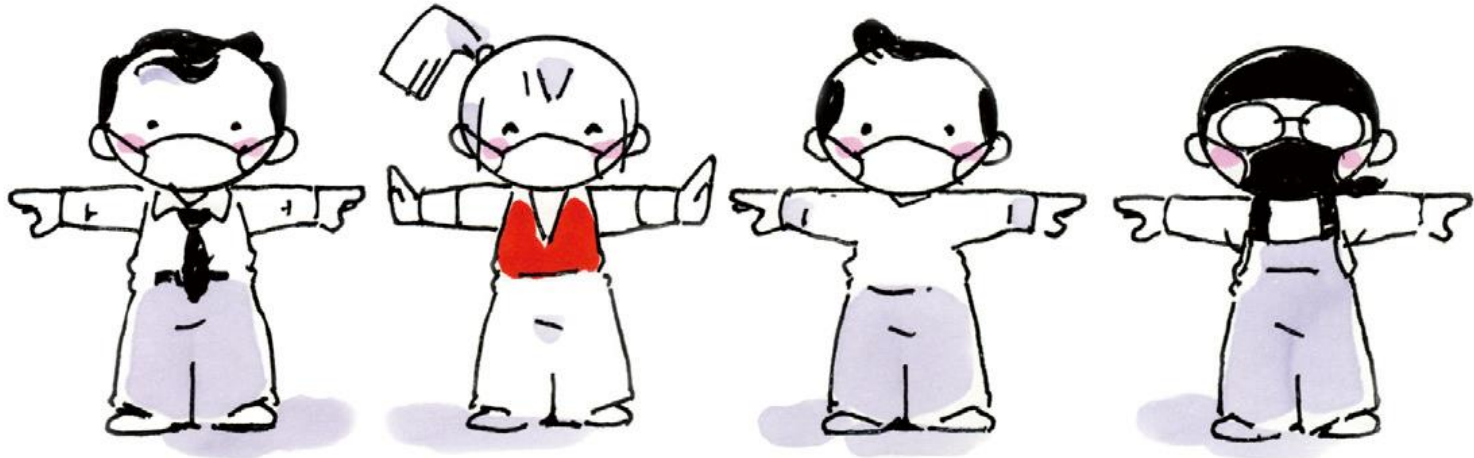
Peidiwch â bod yn ddig Gofalwch am Eich Corff

Mae mynd yn ddig yn effeithio arnoch chi ac eraill yn gorfforol ac yn feddyliol. Cofiwch beidio â gwylltio. Mae hyn yn fuddiol i chi ac i eraill.



Pwysigrwydd mesurau ataliol

Cadwch bellter cymdeithasol, golchwch eich dwylo'n aml, ymatal rhag cyffwrdd â'r llygaid, y trwyn a'r geg, a gwella gallu ac imiwnedd yr ysgyfaint.



Byddwch yn ofalus a pheidiwch â phoeni. Deall y Sefyllfa a Peidiwch â Bod yn Bryderus.

Gellir trosglwyddo afiechydon yn hawdd trwy gyswllt agos o berson i berson a chludiant rhyngwladol. Gall caffael gwybodaeth gywir a defnyddiol ar atal clefydau eich helpu i gadw'n wylriadwrus ac atal pryder a achosir gan sibrydion.

Gall calon dawel ddileu pryderon diangen. Nid yw pryderon, ofnau a straen yn helpu. Yn lle hynny, maen nhw'n cynhyrchu mwy o docsinau ac yn lleihau imiwneidd.

Felly, trwy gynnal meddwl pwylllog a sefydlog, gall tyfu'r meddwl gynnal bywyd. Yn rhydd, yn dawel, ac yn naturiol, bydd popeth yn mynd yn dda, a bydd tawelwch meddwl yn eich cadw'n ddiogel.



Rhestr Wirio Diogelu Iechyd

Cymerwch ofal da o'ch hun. Atgoffwch eich hun i ymarfer yr awgrymiadau canlynol yn ddyddiol.

Deiet:

- Yfed mwy o ddŵr cynnes a chwysu mwy i gael gwared ar docsinau o'ch corff.
- Gargle â dŵr halen.
- Cadwch ddeiet cytbwys trwy fwyta mwy o lysiau a ffrwythau.
- Bwyta gartref yn aml a chadwch offer eich cegin yn lân.

Dillad:

- Mae dillad yn aml yn cael eu newid a'u golchi, a dylid golchi dillad personol ar wahân i ddillad eraill.
- Cariwch eich hances neu feinweoedd eich wyneb.

Tai:

- Cynnal awyru da y tu mewn i adeiladau.
- Cadwch yr amgylchedd yn lân.
- Cael digon o gwsg.



Cludiant:

- Osgoi ymweld â lleoedd sydd wedi'u hawyru'n wael ac yn orlawn.
- Osgoi ymweld â'r sâl oni bai bod hynny'n angenrheidiol.
- Cadwch bellter iawn wrth siarad ag eraill.
Os byddwch chi'n mynd i mewn ac allan o leoedd gorlawn, neu'n cymryd cludiant cyhoeddus, gwisgwch fwgwd.

Iechyd:

- Rhowch sylw i weld a oes gennych dwymyn neu oerfel.
Cymerwch dymheredd eich corff ar unwaith. Os oes unrhyw annormaledd, ceisiwch sylw meddygol cyn gynted â phosibl
- Rhowch sylw i'r wybodaeth ddiweddaraf am atal epidemig ac amsugno'r dulliau gofal iechyd cywir.
- Defnyddiwch feddalwedd ffôn, fideo neu gymdeithasol i ofalu am berthnasau a ffrindiau, rhannu'r cysyniad cywir o atal epidemig, a rhoi tawelwch meddwl iddynt.

Gweithgaredd:

- Ymarfer corff a gorffwys priodol.
- Torheulo pump i saith munud bob dydd.
- Canu caneuon mwy positif bob dydd i gadw hwyliau da.





Helpwch Eich gilydd Cadwch yn Ddiogel ac yn Iach

Rydym yn perthyn i un teulu mawr. Mae iechyd pob unigolyn yn gysylltiedig â'i gilydd. Mae ein diogelwch yn dibynnu arnoch chi a fi.

Busnes pawb yw atal lledaeniad clefydau heintus. Dim ond pan fydd system imiwneidd pawb yn cael ei gwella y gallwn atal trosglwyddo afiechydon. Pan fyddwn yn meithrin calon dda, yn dweud geiriau da, yn gwneud gweithredoedd da, ac yn ymarfer yr awgrymiadau atal clefydau hyn, gallwn gynnal cydbwysedd y corff a'r meddwl.



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

