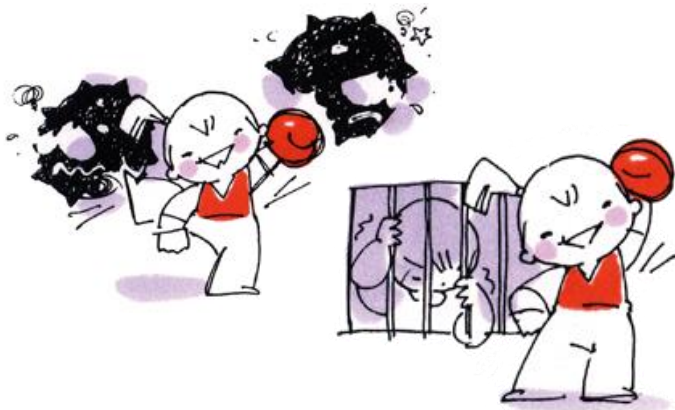


Een handleiding voor ziektepreventie en gezondheidsbescherming

Preventieve maatregelen voor gezondheid en welzijn



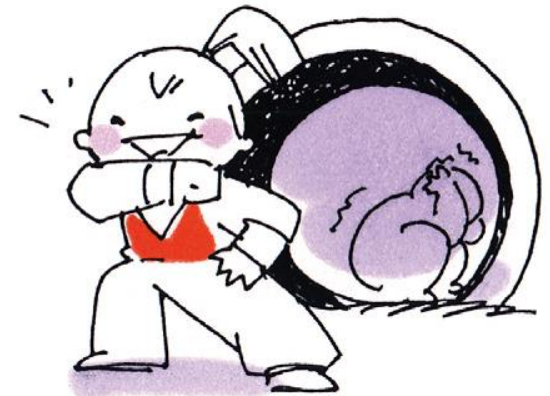
Gratis exemplaar



De definitie van echte gezondheid

De definitie van gezondheid door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is "een toestand van volledig fysiek, mentaal en sociaal welzijn en niet alleen de afwezigheid van ziekte of gebrek."

Alleen als een hele gemeenschap gezond is, kan de gezondheid van de individuele leden worden beschermd. Alleen als elk individueel lid gezond is, kan de gemeenschap als geheel gezond blijven.





Preventieve maatregelen voor gezondheid en welzijn

Om gezond te blijven, moeten we zorgen voor zowel onze interne als externe omgeving. De "interne omgeving" verwijst naar ons lichaam en geest. Het versterken van het immuunsysteem en het in balans houden van lichaam en geest zijn essentieel voor het voorkomen van infectieziekten.

Elke cel in het lichaam heeft het vermogen om zichzelf te beschermen. Maar als een bepaald deel van het lichaam zwak is, kunnen ziekteverwekkers het lichaam binnendringen. Als een persoon zich van binnen vaak voldaan voelt, positieve gedachten heeft en zijn lichaam blijft aanvullen met goede energie, dan worden goede cellen geregenereerd en slechte geëlimineerd, zodat je niet snel ziek wordt.



Het immuunsysteem verbeteren = ziekten effectief voorkomen

Vermijd de drie dingen om gezond te blijven

Herinner jezelf er regelmatig aan om de "drie dingen" te vermijden, aangezien mentaal gezond blijven cruciaal is voor het voorkomen van infectieziekten.

1. Wees niet boos.

2. Maak je geen zorgen.

3. Niet zenuwachtig.

1 **Wees niet boos.**

Als je in een goede bui bent, kun je fysiek en mentaal in balans blijven.



2

Maak je geen zorgen.

Als je overal goed op voorbereid bent, hoef je je geen zorgen te maken.



3

Niet zenuwachtig.

Ken de juiste informatie, zodat u niet zenuwachtig wordt.



Volg de vijf dingen om gezond te blijven

Volg de "vijf dingen" om een solide basis voor gezond leven te bouwen en jezelf te beschermen tegen de dreiging van ziekten.

1. Was regelmatig uw handen.

2. Drink meer warm water.

3. Meer oefenen.

4. Wees vrolijk.

5. Wees oplettend.



1

Was regelmatig uw handen om de overdracht van ziekteverwekkers te stoppen.

2



Wees oplettend.

Besteed aandacht aan transmissieroutes en preventieve maatregelen.

5



3

Meer oefenen.

Beweeg meer om je stofwisseling te verbeteren en krijg je dagelijkse dosis zonneshijn om je immuunsysteem te versterken.



4

Wees vrolijk. Wees blij om je immuunsysteem een boost te geven.

Was regelmatig je handen om Voorkom overdracht van ziekten

Veel van de bekende virussen worden voornamelijk overgedragen via de lichaamsvloeistoffen van een patiënt (slijm, speeksel, neusslijm, tranen, sperma, bloed, urine, ontlasting), beten van vectoren (muggen, vlooien of andere insecten) of uitwerpselen van ratten.

Regelmatig uw handen wassen helpt ziekteverwekkers van uw handen te verwijderen. Dit is een effectieve manier om te voorkomen dat ziekteverwekkers in uw ogen, neus en mond komen.

- ⊙ Was vaker je handen.
- ⊙ Was uw handen voordat u de ogen, neus of mond van uzelf of die van anderen aanraakt.
- ⊙ Was uw handen voor het eten of bereiden van voedsel.
- ⊙ Was na thuiskomst je handen voordat je iets aanraakt.
- ⊙ Was uw handen na het aanraken van een voorwerp op een openbare plaats, zoals leuningen, deurknoppen, liftknoppen, enz.





Creëer een vrolijke sfeer en verbeter uw immuniteit

Gelukkig blijven, goede woorden spreken, een goed hart koesteren en goede daden doen, kan je immuunsysteem een boost geven en jezelf beschermen tegen ziektes.

Gelukkig zijn helpt je:

- ⦿ spieren ontspannen.
- ⦿ behoud een normale bloeddruk, hartslag en een goede stofwisseling.
- ⦿ behoud een gezonde teint.
- ⦿ je immuunsysteem versterken.

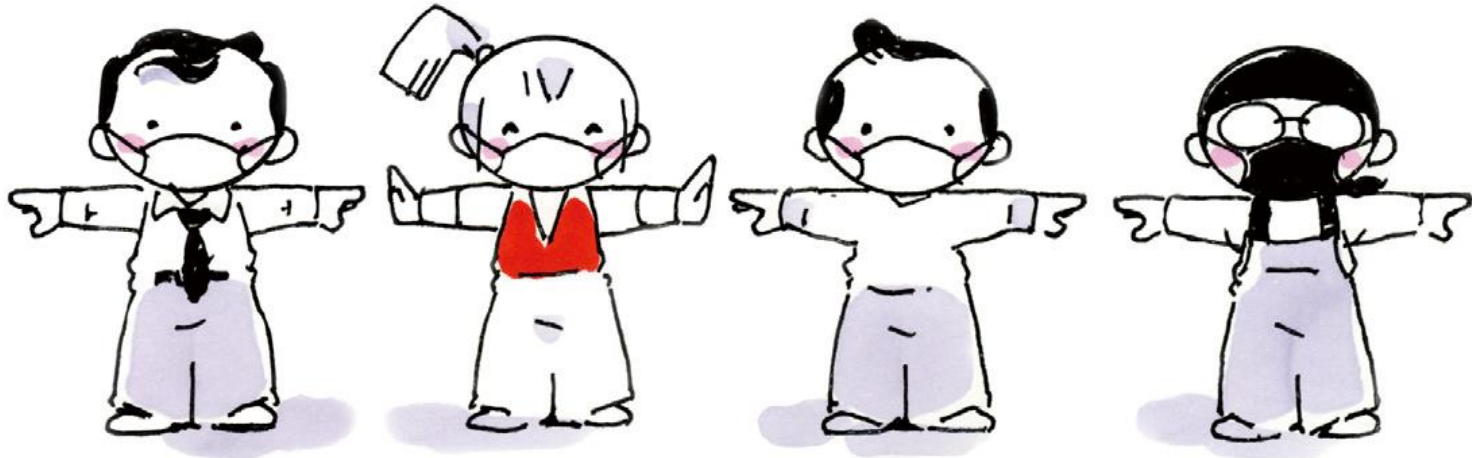
Beheers je humeur en Zorg goed voor je lichaam

Boos worden heeft invloed op jou en anderen, zowel fysiek als mentaal. Denk eraan om niet boos te worden. Dit is gunstig voor jou en anderen.



Het belang van preventieve maatregelen

Houd sociale afstand, was regelmatig uw handen en raak uw mond, ogen en neus niet aan met uw handen om de longcapaciteit te versterken.



Wees voorzichtig en maak je geen zorgen. Begrijp de situatie en wees niet zenuwachtig.

Ziekten kunnen gemakkelijk worden overgedragen door nauw contact van persoon tot persoon en internationaal transport. Het verkrijgen van nauwkeurige en nuttige informatie over ziektepreventie kan u helpen waakzaam te blijven en angst veroorzaakt door geruchten te voorkomen.

Een kalme gemoedstoestand kan onnodige angst verminderen. Zorgen, angst en druk helpen niets. Ze produceren meer gifstoffen in het lichaam en verzwakken het immuunsysteem.

Om veilig te blijven, is een ontspannen en stabiel hart de sleutel, en met dit in gedachten komt alles goed.



Checklist voor gezondheidsbescherming

Gebruik de juiste methoden om voor je dagelijkse leven te zorgen en herinner jezelf eraan om het elke dag te doen.

Eten:

- Drink meer warm water en zweet meer om gifstoffen uit je lichaam te verwijderen.
- Gorgelen met zout water.
- Houd een uitgebalanceerd dieet door meer groenten en fruit te eten.
- Eet regelmatig thuis en houd je keukengerei schoon.

Kleding:

- Kleding moet regelmatig worden verwisseld en persoonlijke kleding moet apart van bovenkleding worden gewassen.
- Neem je eigen zakdoek en toiletpapier mee.

Huisvesting:

- Zorg voor circulatie van de binnenlucht.
- Zorg voor milieuhygiëne.
- Slaap elke dag voldoende.



vervoer:

- Vermijd het bezoeken van slecht geventileerde en drukke plaatsen.
- Bezoek de zieken niet tenzij het nodig is.
- Houd voldoende afstand tijdens het praten met anderen.
Als u drukke plaatsen betreedt en verlaat, of het openbaar vervoer neemt, draag dan een masker..

Gezondheid:

- Let op of u koorts of koude rillingen heeft. Neem onmiddellijk uw lichaamstemperatuur. Als er een afwijking is, zoek dan zo snel mogelijk medische hulp.
- Besteed aandacht aan de laatste informatie over epidemiepreventie en neem de juiste zorgmethoden in u op.
- Gebruik de telefoon, video of sociale software om familieleden en vrienden te begroeten, het juiste concept van epidemiepreventie te delen en hen gemoedsrust te geven..

Actie:

- Passende lichaamsbeweging en rust.
- Zonnebaad elke dag vijf tot zeven minuten.
- Zing elke dag positievere liedjes om een goed humeur te behouden.





Help elkaar Blijf veilig en gezond

We behoren tot één grote familie. De gezondheid van elk individu is met elkaar verbonden. Onze veiligheid hangt af van jou en mij.

Het voorkomen van de verspreiding van infectieziekten is een zaak van iedereen. Alleen wanneer het immuunsysteem van iedereen is verbeterd, kunnen we de overdracht van ziekten stoppen. Als we een goed hart koesteren, goede woorden zeggen, goede daden doen en deze tips voor ziektepreventie toepassen, kunnen we volhouden de balans van lichaam en geest.



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

