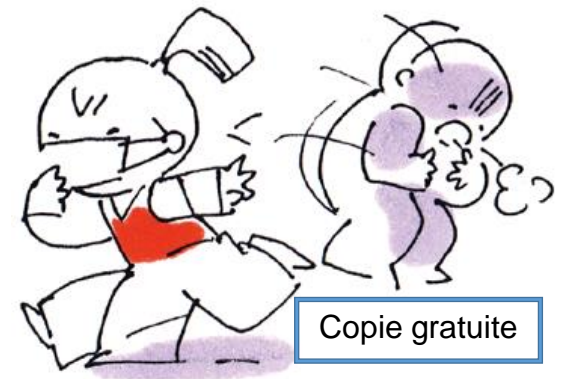
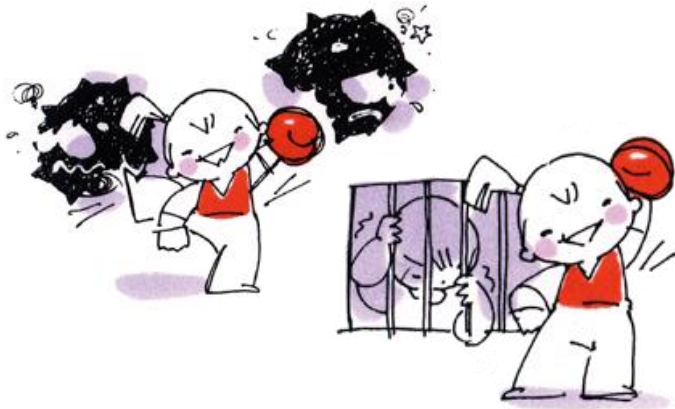




Un manuel pour la prévention des maladies et la protection de la santé

# Mesures préventives pour la santé et le bien-être



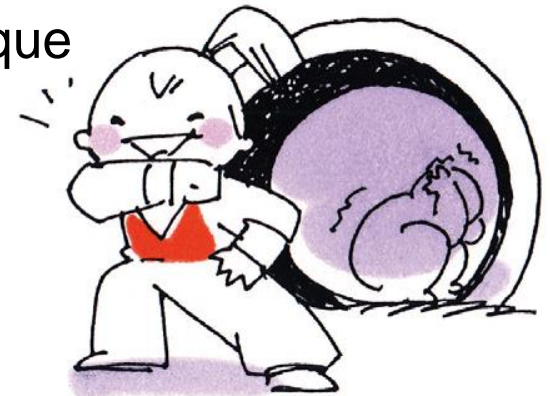
Copie gratuite



## La définition de la vraie santé

La définition de la santé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) est « un état de bien-être physique, mental et social complet et pas simplement l'absence de maladie ou d'infirmité ».

Ce n'est que lorsqu'une communauté entière est en bonne santé que la santé de ses membres individuels peut être protégée. Ce n'est que lorsque chaque membre individuel est en bonne santé que la communauté peut rester en bonne santé dans son ensemble.





## Mesures préventives pour la santé et le bien-être

Pour rester en bonne santé, nous devons prendre soin de notre environnement interne et externe. L'«environnement interne» fait référence à notre corps et à notre esprit. Le renforcement du système immunitaire et le maintien de l'équilibre du corps et de l'esprit sont essentiels pour prévenir les maladies infectieuses.

Chaque cellule du corps a la capacité de se protéger. Pourtant, lorsqu'une certaine partie du corps est faible, des agents pathogènes peuvent pénétrer dans le corps. Si une personne se sent souvent épanouie à l'intérieur, a des pensées positives et continue de reconstituer son corps avec bonne énergie, alors les bonnes cellules seront régénérées et les mauvaises éliminées. Ainsi, vous ne tomberez pas facilement malade.



# Améliorer l'immunité = prévention efficace des épidémies

## Évitez les trois choses pour rester en bonne santé

Rappelez-vous souvent d'éviter les «trois choses», car rester en bonne santé mentale est crucial pour prévenir les maladies infectieuses.

1. Ne soyez pas en colère.

2. Ne vous inquiétez pas.

3. Ne nerveux.

**1 Ne soyez pas en colère.**  
Lorsque vous êtes de bonne humeur, vous pouvez maintenir l'équilibre physique et mental.



2

**Ne vous inquiétez pas.**

Lorsque vous êtes bien préparé à tout, vous ne vous inquiétez pas.



3

**Ne nerveux.**

Connaissez les bonnes informations pour ne pas être nerveux.



# Suivez les cinq choses pour rester en bonne santé

Suivez les « cinq choses » pour établir une base solide pour une vie saine et vous protéger contre la menace des maladies.

1. Lavez-vous les mains fréquemment.

2. Buvez plus d'eau chaude.

3. Faites plus d'exercice.

4. Soyez heureux.

5. Soit prudent.

1

**Lavez-vous les mains fréquemment** pour arrêter la transmission d'agents pathogènes.



2

**Buvez plus d'eau chaude** pour éliminer les toxines du corps.



5

**Soit prudent.** Faites attention aux voies de transmission et aux mesures préventives.



3

**Faites plus d'exercice** pour améliorer votre métabolisme et obtenez votre dose quotidienne de soleil pour renforcer votre système immunitaire.



4

**Soyez heureux** de renforcer votre système immunitaire.



# Lavez-vous les mains fréquemment pour Prévenir la transmission des maladies

Bon nombre des virus connus sont principalement transmis par les fluides corporels d'un patient (mucosités, salive, mucus nasal, larmes, sperme, sang, urine, selles), les piqûres de vecteurs (moustiques, puces ou autres insectes) ou les excréments de rats.

Se laver les mains fréquemment aide à éliminer les agents pathogènes de vos mains. C'est un moyen efficace d'empêcher les agents pathogènes d'entrer dans vos yeux, votre nez et votre bouche.

- ⊙ Lavez-vous les mains plus souvent.
- ⊙ Lavez-vous les mains avant de toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche ou ceux d'autres personnes.
- ⊙ Lavez-vous les mains avant de manger ou de préparer des aliments.
- ⊙ Une fois rentré à la maison, lavez-vous les mains avant de toucher quoi que ce soit.
- ⊙ Lavez-vous les mains après avoir touché un objet dans un lieu public, comme des rampes, des poignées de porte, des boutons d'ascenseur, etc.





## Créer une atmosphère joyeuse et améliorez votre immunité

Rester heureux, dire de bonnes paroles, nourrir un cœur bon et faire de bonnes actions peuvent aider à renforcer votre système immunitaire et à vous protéger des maladies.

Être heureux vous aide à :

- ⊙ détendre les muscles.
- ⊙ La tension artérielle est normale, le rythme cardiaque est stable et le métabolisme est bon.
- ⊙ garder un teint sain.
- ⊙ renforcer votre système immunitaire.

---

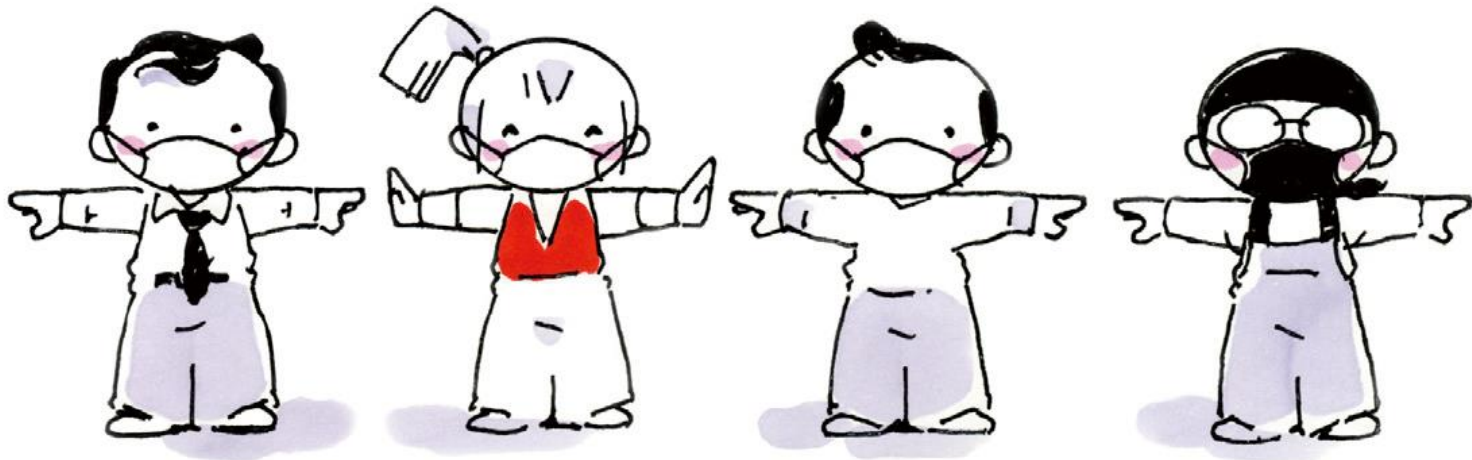
## Contrôlez votre humeur et Prenez soin de votre corps

Se mettre en colère vous affecte, vous et les autres, à la fois physiquement et mentalement. N'oubliez pas de ne pas vous mettre en colère. Cela est bénéfique à la fois pour vous et pour les autres.



# Restez en sécurité et en bonne santé

Gardez une distance sociale, lavez-vous les mains fréquemment, évitez de toucher les yeux, le nez et la bouche et améliorez la capacité pulmonaire et l'immunité.





# **Soyez prudent et ne vous inquiétez pas. Comprenez la situation et ne soyez pas anxieux.**

Les maladies peuvent être facilement transmises par contact étroit de personne à personne et par les transports internationaux. Obtenir des informations précises et utiles sur la prévention des maladies peut vous aider à rester vigilant et à prévenir l'anxiété causée par les rumeurs.

Un état d'esprit calme peut réduire l'anxiété inutile. L'inquiétude, la peur et la pression n'aident en rien. Ils produisent plus de toxines dans le corps et affaiblissent le système immunitaire.

Par conséquent, pour rester en sécurité, un cœur détendu et stable est la clé. Dans cet esprit, tout se passera bien.



# Liste de contrôle de la protection de la santé

Utilisez les bonnes méthodes pour prendre soin de votre vie quotidienne et rappelez-vous de le faire tous les jours.

## Régime:

- Buvez plus d'eau chaude et transpirez plus pour éliminer les toxines de votre corps.
- Se gargariser avec de l'eau salée.
- Gardez une alimentation équilibrée en mangeant plus de légumes et de fruits.
- Mangez fréquemment à la maison et gardez vos ustensiles de cuisine propres.

## Vêtements:

- Les vêtements doivent être changés fréquemment et les vêtements personnels doivent être lavés séparément des vêtements de dessus.
- Emportez des mouchoirs et du papier toilette avec vous.

## Logement:

- Maintenir une bonne ventilation à l'intérieur des bâtiments.
- Gardez l'environnement propre.
- Dormez suffisamment.



## **Transport:**

- ❑ Évitez de visiter des endroits mal aérés et surpeuplés.
- ❑ Évitez de visiter les malades sauf si cela est nécessaire.
- ❑ Gardez une bonne distance lorsque vous parlez avec les autres.  
Si vous entrez et sortez des endroits bondés, ou prenez les transports en commun, veuillez porter un masque.

## **Santé:**

- ❑ Faites attention si vous avez de la fièvre ou des frissons. Prenez votre température corporelle immédiatement. En cas d'anomalie, consultez un médecin dès que possible.
- ❑ Faites attention aux dernières informations sur la prévention des épidémies et assimilez les bonnes méthodes de soins de santé.
- ❑ Utilisez le téléphone, la vidéo ou un logiciel social pour parler à vos parents et amis, partager le bon concept de prévention des épidémies et leur donner la tranquillité d'esprit..

## **Activité:**

- ❑ Exercice et repos appropriés.
- ❑ Prenez un bain de soleil cinq à sept minutes chaque jour.
- ❑ Chantez chaque jour des chansons plus positives pour garder la bonne humeur.





## **Aidez-vous les uns les autres Restez en sécurité et en bonne santé**

Nous appartenons à une grande famille. La santé de chaque individu est interdépendante. Notre sécurité dépend de vous et de moi.

La prévention de la propagation des maladies infectieuses est l'affaire de tous. Ce n'est que lorsque le système immunitaire de chacun est renforcé que nous pouvons arrêter la transmission des maladies. Lorsque nous cultivons un bon cœur, disons de bonnes paroles, faisons de bonnes actions et appliquons ces conseils de prévention des maladies, nous pouvons maintenir l'équilibre du corps et de l'esprit.



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

