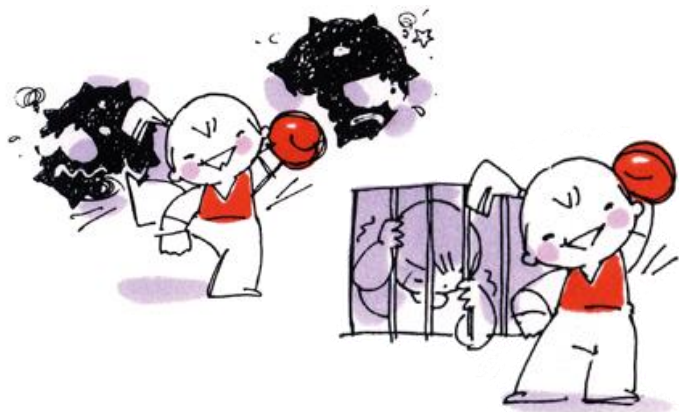


Priručnik za prevenciju bolesti i zaštitu zdravlja

Preventivne mjere za Zdravlje i blagostanje



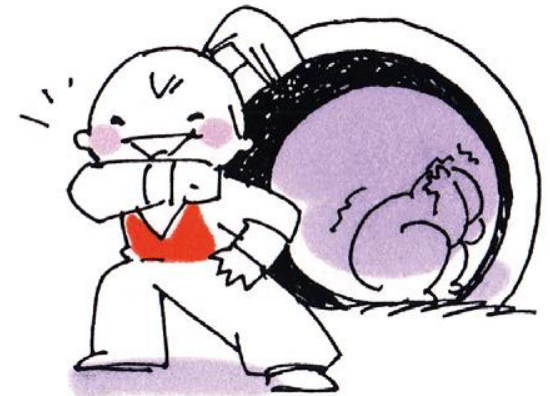
Besplatna kopija



Definicija istinskog zdravlja

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) definirala je zdravlje kao "stanje potpune tjelesne, mentalne i socijalne dobrobiti, a ne samo odsutnost bolesti ili nemoći".

Samo kada je cijela zajednica zdrava, može se zaštititi zdravlje njenih pojedinačnih članova. Tek kada je svaki pojedinačni član zdrav, zajednica može ostati zdrava u cjelini.





Preventivne mjere za Zdravlje i blagostanje

Da bismo ostali zdravi, moramo se brinuti i o svom unutarnjem i vanjskom okruženju. "Unutarnje okruženje" odnosi se na naše tijelo i um. Jačanje imunološkog sustava i održavanje ravnoteže tijela i uma ključni su za sprječavanje zaraznih bolesti.

Stanice u svim dijelovima našeg tijela imaju zaštitni imunitet. Ako je određeni dio slab, patogeni će tu slabost iskoristiti za ulazak. Ako je um pun, uvijek održavajte dobre misli i dobar qi, tako da se dobre stanice regeneriraju, nekrotične stanice eliminiraju, a u bolest qi nije lako ući.



Poboljšati imunitet = učinkovita prevencija epidemije

Izbjegavajte tri stvari da biste ostali zdravi

Često se podsjećajte da izbjegavate "tri stvari" jer je održavanje mentalnog zdravlja ključno za sprječavanje zaraznih bolesti.

1. Nemojte se ljutiti.

2. Ne brinite.

3. Ne nervozan.



2

Ne brinite.

Kad ste dobro pripremljeni za sve, nećete se brinuti.



1 **Nemojte se ljutiti.**

Kad ste dobro raspoloženi, možete održati fizičku i psihičku ravnotežu.



3

Ne nervozan.

Kad shvatite situaciju, ne nervozan.



Slijedite pet stvari da biste ostali zdravi

Slijedite "pet stvari" kako biste izgradili čvrste temelje za zdrav život i zaštili se od prijetećih bolesti.

1. Često perite ruke.

2. Pijte više tople vode.

3. Više vježbajte.

4. Budite sretni.

5. Budite oprezni.



1

Često perite ruke kako biste zaustavili prijenos patogenih bakterija.

Pijte više tople vode za uklanjanje toksina iz tijela.

2



3

Više vježbajte za poboljšanje metabolizma i dobijte dnevnu dozu sunca za jačanje imunološkog sustava.



4

Budite sretni što jačate imunološki sustav.

5

Budite oprezni. Obratite pozornost na načine prijenosa i preventivne mjere.



Perite ruke više

Odsecite put invazije patogena

Mnogi od poznatih virusa prvenstveno se prenose tjelesnim tekućinama pacijenta (sluz, slina, nosna sluz, suze, sjeme, krv, urin, stolica), ugrizima vektora (komarci, buhe ili drugi insekti) ili izlučevinama štakora.

Često pranje ruku pomaže u uklanjanju patogena iz ruku. Ovo je učinkovit način da spriječite ulazak patogena u oči, nos i usta.

- ⦿ Češće perite ruke.
- ⦿ Operite ruke prije nego što dodirnete oči, nos ili usta svojim ili tuđim očima.
- ⦿ Operite ruke prije jela ili pripreme hrane.
- ⦿ Nakon dolaska kući operite ruke prije nego što bilo što dodirnete.
- ⦿ Operite ruke nakon dodirivanja predmeta na javnom mjestu, poput rukohvata, kvaka na vratima, tipki za dizalo itd.





Stvorite radosnu atmosferu i pojačajte imunitet

Ostati sretan, govoriti dobre riječi, njegovati ljubazno srce i činiti dobra djela može vam pomoći u jačanju imunološkog sustava i zaštiti od bolesti.

Biti sretan pomaže vam:

- ⦿ opustite mišiće.
- ⦿ održavati normalan krvni tlak, otkucaje srca i dobar metabolizam.
- ⦿ Održavajte zdrav ten.
- ⦿ jača vaš imunološki sustav.

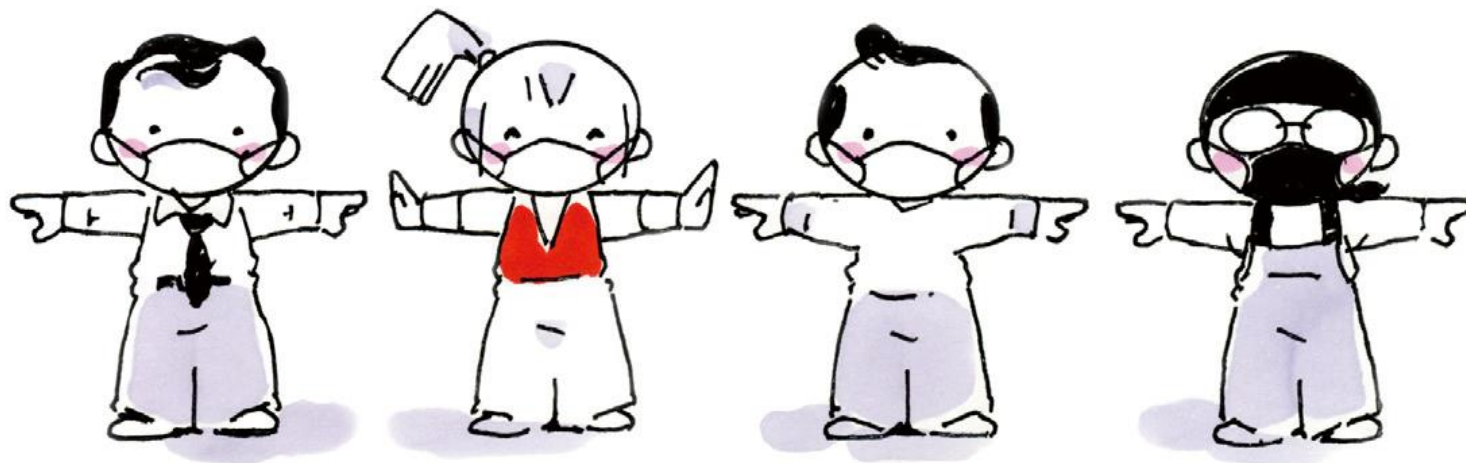
Kontrolirajte svoju ćud i Vodite brigu o svom tijelu

Ljutnja je jednaka stvaranju zagađenja na visokoj razini, zagađuje sebe i druge, a rezultat je ozljeda tijela, srca i još više boli. Stoga se podsjetite da smanjite broj bijesa, Ovo je korisno i za vas i za druge.



Važnost preventivnih mjera

Održavajte socijalnu distancu, često perite ruke i ne dodirujte usta, oči i nos rukama kako biste povećali kapacitet pluća.



Budite oprezni i ne brinite. Shvatite situaciju i ne nervozan.

Bolesti se mogu lako prenijeti bliskim kontaktom osoba-osoba i međunarodnim prijevozom. Stjecanje točnih i korisnih informacija o prevenciji bolesti može vam pomoći da ostanete na oprezu i spriječite anksioznost uzrokovanu glasinama.

Mirno stanje uma može smanjiti nepotrebnu tjeskobu. Briga, strah i pritisak ne pomažu ništa. Oni proizvode više toksina u tijelu i slabe imunološki sustav.

Stoga je za sigurnost ključno opušteno i stabilno srce. S tim na umu, sve će ispasti u redu.



Kontrolni popis zdravstvene zaštite

Koristite prave metode za brigu o svom svakodnevnom životu i podsjetite se da to radite svaki dan.

Dijeta:

- Pijte više tople vode i više se znojite kako biste uklonili toksine iz tijela.
- Operite usta slanom vodom.
- Održavajte uravnoteženu prehranu unoseći više povrća i voća.
- Održavajte uravnoteženu prehranu unoseći više povrća i voća.

Odjeća:

- Odjeću treba često mijenjati, a osobnu odjeću prati odvojeno od vanjske odjeće.
- Sa sobom ponesite rupčice i toaletni papir.

Kućište:

- Održavajte cirkulaciju zraka u zatvorenom prostoru.
- Održavajte okoliš čistim.
- Spavajte dovoljno svaki dan.



Prijevoz:

- Izbjegavajte posjećivanje slabo prozračenih i prepunih mjesta.
- Izbjegavajte posjećivanje bolesnika, osim ako je to potrebno.
- Držite odgovarajuću udaljenost dok razgovarate s drugima.
Nosite masku ako ulazite i izlazite iz prometnih mjesta ili koristite javni prijevoz.

Zdravlje:

- Obratite pažnju imate li groznicu ili zimicu. Odmah izmjerite tjelesnu temperaturu. Ako dođe do bilo kakve abnormalnosti, potražite liječničku pomoć što je prije moguće.
- Obratite pozornost na najnovije informacije o prevenciji epidemije i upijajte ispravne metode zdravstvene zaštite..
- Upotrijebite telefonski, video ili društveni softver za brigu o rodbini i prijateljima, podijelite ispravan koncept prevencije epidemije i pružite im mir.

Aktivnost:

- Odgovarajuća tjelovježba i odmor.
- Sunčajte se pet do sedam minuta svaki dan.
- Svaki dan pjevajte pozitivnije pjesme za dobro raspoloženje.

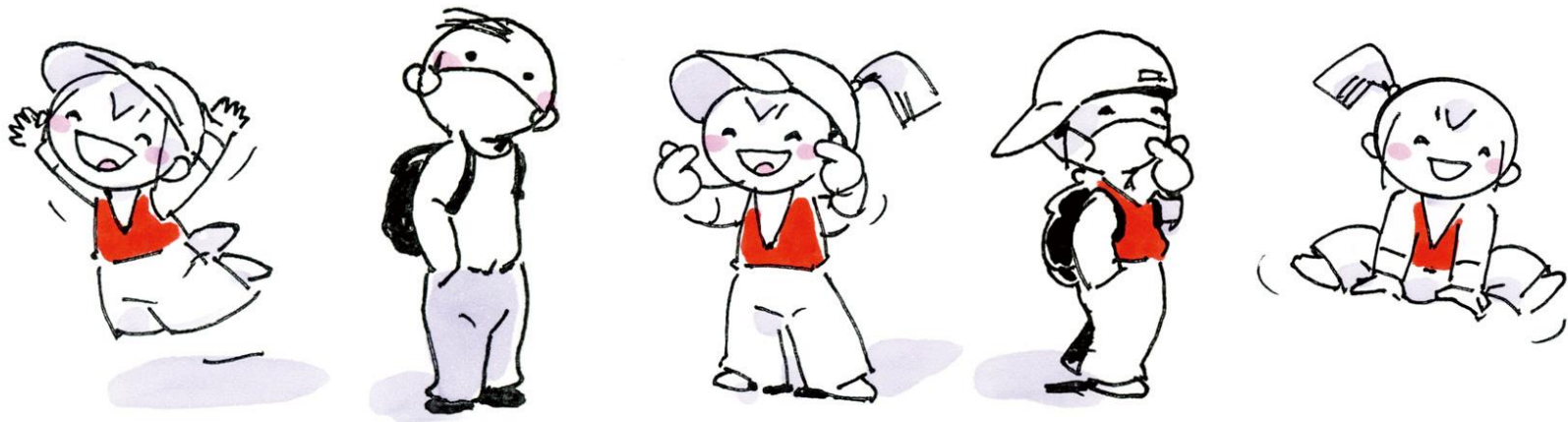




Pomozite jedni drugima Ostanite sigurni i zdravi

Pripadamo jednoj velikoj obitelji. Zdravlje svakog pojedinca je međusobno povezano. Naša sigurnost ovisi o vama i meni.

Sprječavanje širenja zaraznih bolesti je svačiji posao. Tek kad se ojača imunološki sustav svih, možemo zaustaviti prijenos bolesti. Kad negujemo dobro srce, govorimo dobre riječi, činimo dobra djela i prakticiramo ove savjete za prevenciju bolesti, možemo održati ravnoteža tijela i uma.



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

