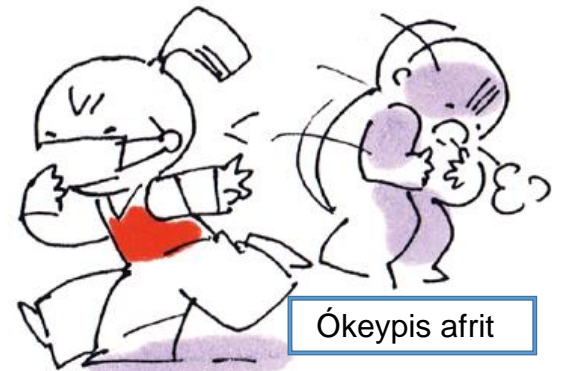




Handbók um varnir gegn sjúkdómum og heilsuvernd

# Forvarnarráðstafanir fyrir Heilsa og vellíðan



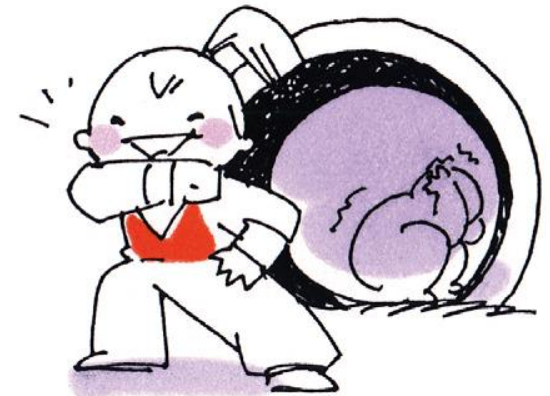
Ókeypis afrit



## Skilgreiningin á sanna heilsu

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) skilgreinir heilsu sem „ástand fullkominnar líkamlegrar, andlegrar og félagslegrar vellíðunar en ekki aðeins skorts á sjúkdómum eða veikleika.

Aðeins þegar heil samfélag er heilbrigt er hægt að vernda heilsu einstakra meðlima þess. Aðeins þegar hver einstaklingur er heilbrigður getur samfélagið verið heilbrigt í heild sinni.





## Forvarnarráðstafanir fyrir Heilsa og vellíðan

Til að vera heilbrigð þurfum við að sjá um bæði innra og ytra umhverfi okkar. „Innra umhverfið“ vísar til líkama okkar og huga. Að efla ónæmiskerfið og halda jafnvægi líkama og huga er nauðsynlegt til að koma í veg fyrir smitsjúkdóma.

Sérhver fruma í líkamanum hefur getu til að vernda sig. Samt sem áður, þegar ákveðinn hluti líkamans er veikur, geta sýklar komið inn í líkamann. Ef manni finnst manni fullnægt að innan, hugsar jákvæðar hugsanir og endurnýjar líkama sinn með góð orka, þá myndast góðar frumur og slæmar eyðast þannig að þú verður ekki auðveldlega veikur.



# Bæta friðhelgi = árangursríkar faraldursvarnir

## Forðastu þrjú atriði til að vera heilbrigð

Minntu þig oft á að forðast „þrjú atriði“ þar sem það er mikilvægt að vera andlega heilbrigður til að koma í veg fyrir smitsjúkdóma.



1. Ekki vera reiður.

2. Ekki hafa áhyggjur.

3. Ekki kvíðin.



2

**Ekki hafa áhyggjur.**

Þegar þú ert vel undirbúinn fyrir allt þarftu ekki að hafa áhyggjur.



1 **Ekki vera reiður.**

Þegar þú ert í góðu skapi geturðu haldið líkamlegu og andlegu jafnvægi.



3

**Ekki kvíðin.**

Vita réttar upplýsingar, svo þú verðir ekki kvíðin.

# Fylgdu fimm hlutum til að vera heilbrigður

Fylgdu „fimm hlutum“ til að byggja upp traustan grunn fyrir heilbrigt líf og vernda þig gegn ógn af sjúkdómum.

1. Þvoðu hendurnar oft.

2. Drekkið meira heitt vatn.

3. Hreyfðu þig meira.

4. Vertu ánægður með.

5. Vertu varkár.



1

Þvoðu hendurnar oft til að stöðva smit sýkla.

2

Drekið meira heitt vatn til að fjarlægja eiturefni úr líkamanum.



3

Hreyfðu þig meira til að bæta efnaskipti og fá sólarhringskammtinn þinn til að auka ónæmiskerfið.



4

Vertu ánægður með að efla ónæmiskerfið þitt.

5

Vertu varkár. Gefðu gaum að leið sjúkdómsvaldandi sýkingar og varúðarráðstöfunum.



# Þvoðu hendurnar oft til Koma í veg fyrir að sjúkdómar berist

Margar þekktar veirur berast fyrst og fremst í gegnum líkamsvökva sjúklings (slím, munnvatn, nefslím, tár, sæði, blóð, þvag, hægðir), veirubit (moskítóflugur, flær eða önnur skordýr) eða útskilnaður rotta.

Oft að þvo hendurnar hjálpar til við að fjarlægja sýkla úr höndum þínum. Þetta er áhrifarík leið til að koma í veg fyrir að sýklar berist í augu, nef og munn.

- ◎ Þvoðu hendurnar oft.
- ◎ Þvoðu hendurnar áður en þú snertir augu, nef eða munn þinn eða annarra.
- ◎ Þvoðu hendurnar áður en þú borðar eða undirbýr mat.
- ◎ Þegar þú kemur heim skaltu þvo hendurnar áður en þú snertir eitthvað.
- ◎ Þvoðu hendurnar eftir að hafa snert hlut á opinberum stað, svo sem handrið, hurðarhnappa, lyftuhnappa osfrv.





## Búðu til andrúmsloft gleði Getur styrkt ónæmiskerfið

Að vera hamingjusamur, segja góð orð, hlúa að hjartahlýju og gera góðverk getur hjálpað til við að efla ónæmiskerfi þitt og vernda þig fyrir sjúkdómum..

Að vera hamingjusamur hjálpar þér:

- ◎ Slaka á vöðvum.
- ◎ viðhalda eðlilegum blóðþrýstingi, hjartslætti og góðu umbroti.
- ◎ heilbrigðu yfirbragði.
- ◎ efla ónæmiskerfi þitt.

---

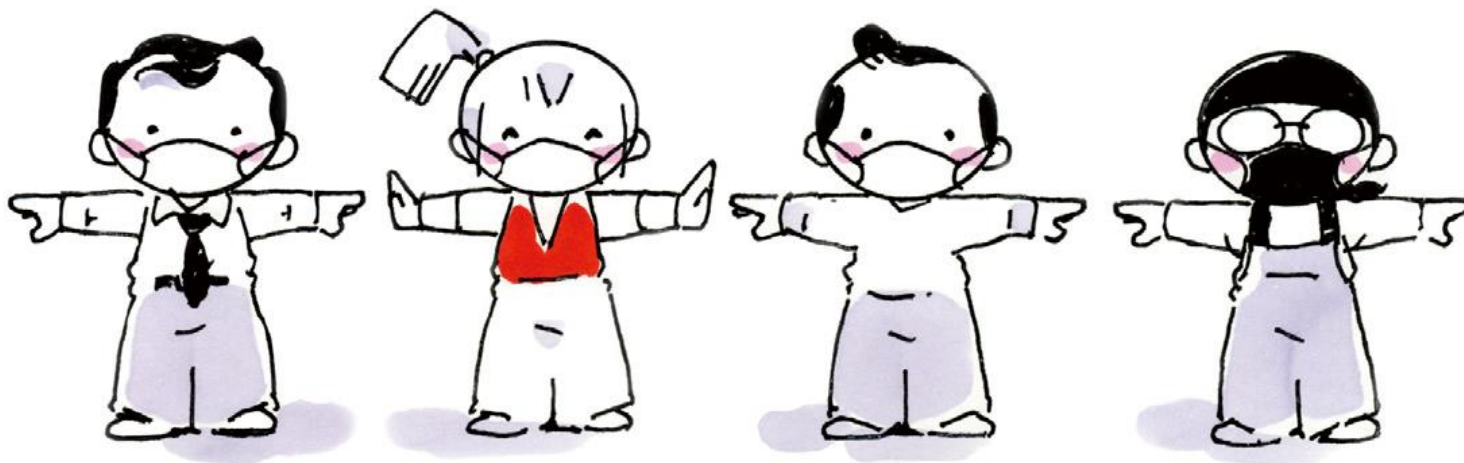
## Stjórnaðu skapi þínu og Passaðu þig á líkama þínum

Að verða reiður hefur áhrif á þig og aðra bæði líkamlega og andlega. Mundu að vera ekki reiður. Þetta er gagnlegt bæði fyrir þig og aðra.



# Vertu öruggur og heilbrigður

Haltu félagslegri fjarlægð, þvoðu hendur oft, forðastu að snerta augu, nef og munn og auka lungnagetu og friðhelgi.





# Vertu varkár og ekki hafa áhyggjur. Skilið ástandið og ekki hafa ekki kvíðið.

Sjúkdómar geta auðveldlega borist með nánu persónulegu sambandi og millilandasamgöngum. Að afla sér nákvæmra og gagnlegra upplýsinga um forvarnir gegn sjúkdómum getur hjálpað þér að vera vakandi og koma í veg fyrir kvíða af völdum sögusagna.

Rólegt hugarástand getur dregið úr óþarfa kvíða. Áhyggjur, ótti og þrýstingur hjálpa ekkert. Þeir framleiða fleiri eiturefni í líkama manns og veikja ónæmiskerfi manns.

Þess vegna, til að halda örygginu, er slakað og stöðugt hjarta lykillinn. Með þetta í huga mun allt ganga vel.



# Heilsuverndarlisti

Notaðu réttar aðferðir til að sjá um daglegt líf þitt og minntu sjálfan þig á að gera það á hverjum degi.

## Mataræði:

- Drekkið meira heitt vatn og svitið meira til að fjarlægja eiturefni úr líkamanum.
- Gurgla með saltvatni.
- Haltu jafnvægi á mataræði með því að borða meira grænmeti og ávexti.
- Borðaðu oft heima og hafðu eldhúsáhöldin hrein.

## Fatnaður:

- Fatnaði er skipt og þvegið oft og persónuleg föt og útiföt eru þvegin sérstaklega.
- Taktu vasaklúta og klósettpappír með þér.

## Húsnæði:

- Viðhalda loftræstingu innanhúss.
- Viðhalda hreinlætismálum í umhverfinu.
- Fáðu nægan svefn á hverjum degi.



## Samgöngur:

- Forðastu að heimsækja illa loftræsta og fjölmenna staði.
- Forðastu að heimsækja sjúka nema það sé nauðsynlegt.
- Haltu hæfilegri fjarlægð meðan þú talar við aðra.  
Ef þú ferð inn og út úr fjölmönnum stöðum eða tekur almennings-samgöngur, vinsamlegast farðu með grímu.

## Heilsa:

- Gefðu gaum að því hvort þú ert með hita eða kuldahroll. Taktu líkamshita strax. Ef það er óeðlilegt, leitaðu læknis eins fljótt og auðið er.
- Gefðu gaum að nýjustu upplýsingum um forvarnir gegn faraldri og gleypið réttar aðferðir við heilsugæslu..
- Notaðu síma, myndskaið eða félagslegan hugbúnað til að hugsa um ættingja og vini, deila réttu hugtakinu um forvarnir gegn faraldri og veita þeim hugarró.

## Virgni:

- Viðeigandi hreyfing og hvíld.
- Sólbað í fimm til sjö mínútur á hverjum degi.
- Syngðu jákvæðari lög á hverjum degi til að halda góðu skapi.

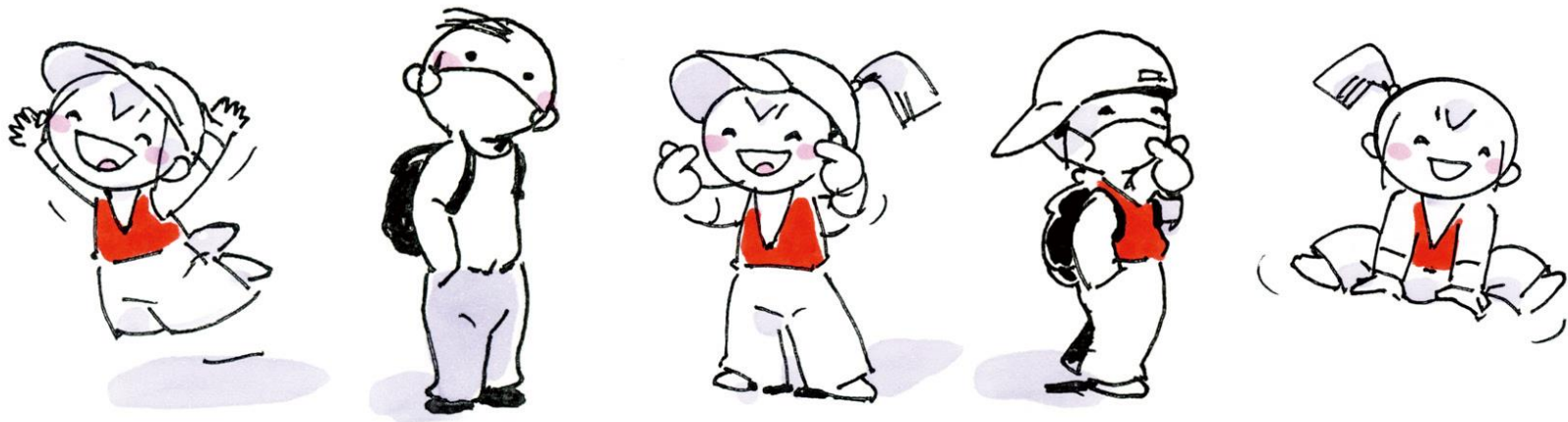




## Hjálpð hvert öðru Vertu öruggur og heilbrigður

Við tilheyrum einni stórrri fjölskyldu. Heilsa hvers einstaklings er tengd innbyrðis. Öryggi okkar er háð þér og mér.

Það er mál allra að koma í veg fyrir útbreiðslu smitsjúkdóma. Aðeins þegar ónæmiskerfi allra er bætt getum við stöðvað smit sjúkdóma. Þegar við hlúum að góðu hjarta, segjum góð orð, gerum góðverk og æfum þessar ráðleggingar um forvarnir gegn sjúkdómum getum við haldið jafnvægi líkama og huga.



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

