Manuale di prevenzione e assistenza sanitaria delle epidemie

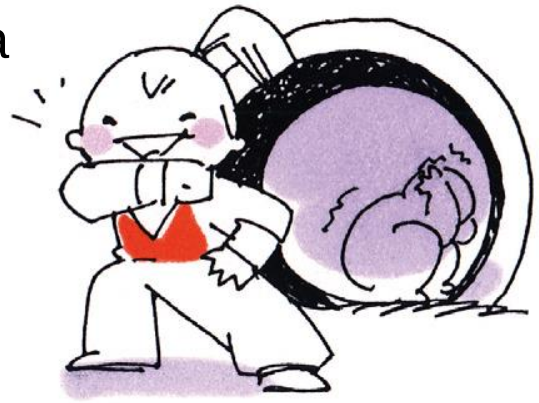
Misure preventive per la salute e il benessere

太極門
TAI JI MEN

Copia omaggio

La definizione di vera salute

La definizione di salute dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) è "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattie o infermità".
Solo quando un'intera comunità è sana può essere protetta la salute dei suoi singoli membri, solo quando ogni singolo membro è sano la comunità può rimanere sana nel suo insieme.



Misure preventive per la salute e il benessere

Per rimanere in buona salute, dobbiamo prenderci cura sia del nostro ambiente interno che di quello esterno. L'"ambiente interno" si riferisce al nostro corpo e alla nostra mente. Rafforzare il sistema immunitario e mantenere l'equilibrio del corpo e della mente sono essenziali per prevenire le malattie infettive.

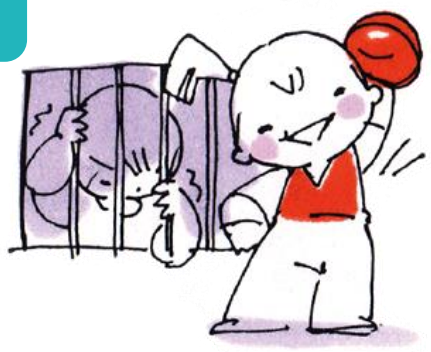
Le cellule in tutte le parti del nostro corpo hanno un'immunità protettiva.Se una certa parte è debole, i patogeni approfitteranno di questa debolezza per entrare. Se la mente è piena, mantieni sempre buoni pensieri e un buon qi, in modo che le cellule buone vengano rigenerate, le cellule necrotiche vengano eliminate e il qi della malattia non sia facile da invadere.

Migliorare l'immunità = prevenzione efficace dell'epidemia

Evita le tre cose per rimanere in salute

Ricordati spesso di evitare le "tre cose" poiché rimanere mentalmente sani è fondamentale per prevenire le malattie infettive.

1. Non essere arrabbiato.
2. Non preoccuparti.
3. Non nervoso.



2

Non preoccuparti..
Quando sei ben preparato per tutto, non ti preoccuperai.

1 **Non essere arrabbiato.**
Quando sei di buon umore, puoi mantenere l'equilibrio fisico e mentale.

3

Non nervoso.
Conosci le informazioni corrette, così non sarai nervoso.

Segui le cinque cose per rimanere in salute

Segui le "cinque cose" per costruire una solida base per una vita sana e proteggerti dalla minaccia delle malattie.

1. Lavarsi spesso le mani.
2. Bevi più acqua calda.
3. Esercitarsi di più.
4. Siate felici.
5. Siiprudente.

1

Lavarsi spesso le mani, per fermare la trasmissione di agenti patogeni.

Bevi più acqua calda, per eliminare le tossine dal corpo.

2

3

Esercitarsi di più, per migliorare il tuo metabolismo e ottenere la tua dose giornaliera di sole per rafforzare il tuo sistema immunitario.

4

Siate felici, mantenere il miglior stato di immunità.

Siiprudente. Prestare attenzione alle vie di trasmissione e alle misure preventive.

5

Lavati spesso le mani per Prevenire la trasmissione delle malattie

Molti dei virus conosciuti vengono trasmessi principalmente attraverso i fluidi corporei di un paziente (catarro, saliva, muco nasale, lacrime, sperma, sangue, urina, feci), morsi di vettori (zanzare, pulci o altri insetti) o escrementi di ratti.
Lavarsi spesso le mani aiuta a rimuovere gli agenti patogeni dalle mani ed è un modo efficace per evitare che gli agenti patogeni entrino negli occhi, nel naso e nella bocca.

- Lavati spesso le mani.
- Lavati le mani prima di toccare gli occhi, il naso o la bocca tuoi o di altri.
- Lavati le mani prima di mangiare o preparare il cibo.
- Dopo essere tornato a casa, lavati le mani prima di toccare qualsiasi cosa.
- Lavarsi le mani dopo aver toccato un oggetto in un luogo pubblico, come corrimano, maniglie delle porte, pulsanti dell'ascensore, ecc.

Crea un'atmosfera gioiosa e migliora la tua immunità

Rimanere felici, dire buone parole, coltivare un cuore gentile e compiere buone azioni può aiutare a rafforzare il sistema immunitario e proteggersi dalle malattie.

Essere felici ti aiuta:

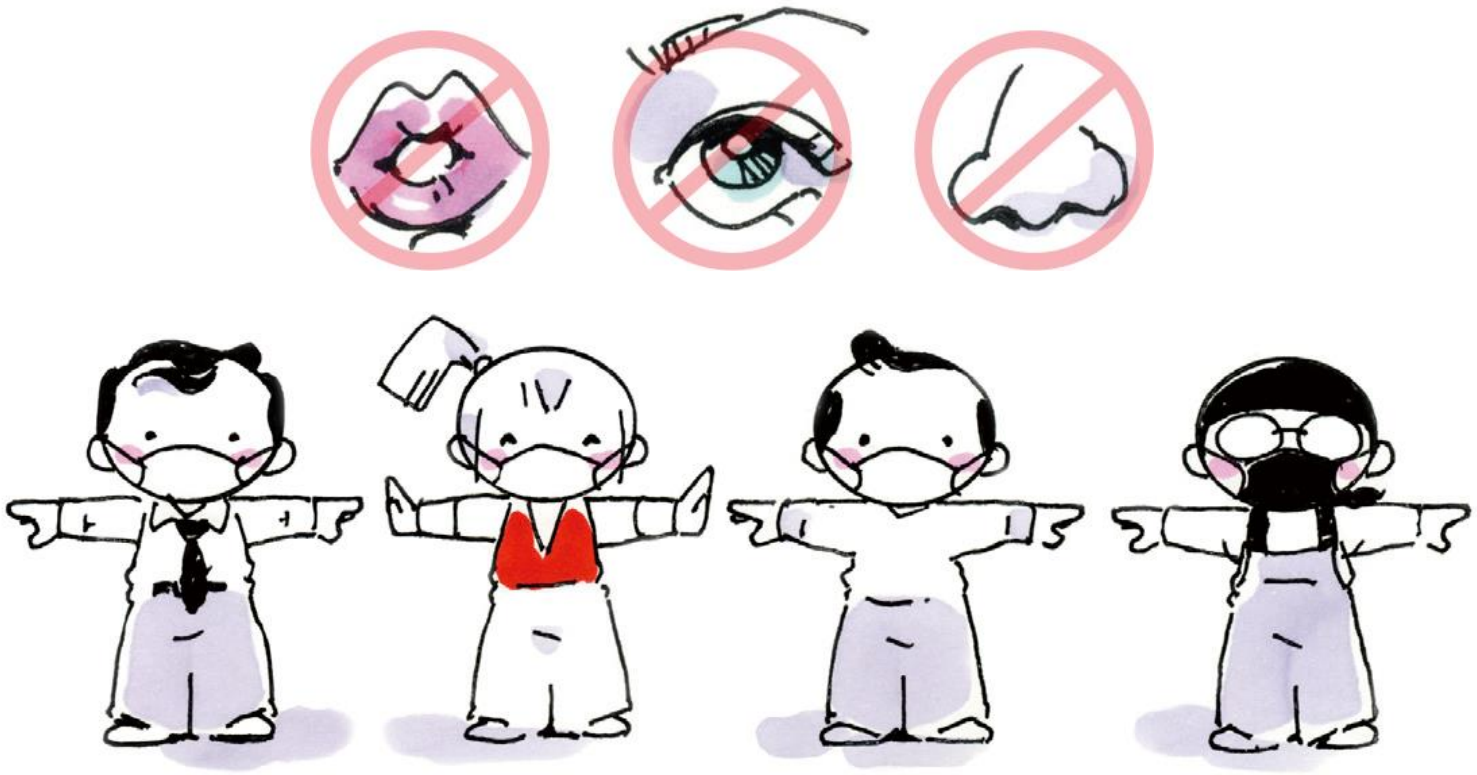
- rilassare i muscoli.
- mantenere una pressione sanguigna normale, battiti cardiaci e un buon metabolismo.
- mantenere la carnagione sana.
- potenzia il tuo sistema immunitario.

Non arrabbiato Prenditi cura del tuo corpo

Arrabbiarsi colpisce te e gli altri sia fisicamente che mentalmente. Ricordati di non arrabbiarti. Questo è vantaggioso sia per te che per gli altri.

L'importanza delle misure preventive

Mantieni le distanze sociali, lavati spesso le mani e non toccarti bocca, occhi e naso con le mani per rafforzare la capacità polmonare.



Stai attento e non preoccuparti.
Comprendi la situazione e non essere ansioso.

Le malattie possono essere facilmente trasmesse attraverso uno stretto contatto da persona a persona e il trasporto internazionale.L'acquisizione di informazioni accurate e utili sulla prevenzione delle malattie può aiutarti a rimanere vigile e prevenire l'ansia causata dalle voci.

Uno stato mentale calmo può ridurre l'ansia non necessaria.Preoccupazione, paura e pressione non aiutano nulla.Producono più tossine nel proprio corpo e indeboliscono il proprio sistema immunitario.

Pertanto, per stare al sicuro, un cuore rilassato e stabile è la chiave.Con questo in mente, tutto andrà bene.

Lista di controllo per la protezione della salute

Usa i metodi giusti per prenderti cura della tua vita quotidiana e ricordati di farlo ogni giorno.

Dieta:

□ Bevi più acqua calda e suda di più per eliminare le tossine dal tuo corpo.
□ Gargarismi con acqua salata.
□ Mantieni una dieta equilibrata mangiando più frutta e verdura.
□ Mangia spesso a casa e mantieni puliti gli utensili da cucina.

Capi di abbigliamento:

□ I vestiti devono essere cambiati frequentemente e gli indumenti personali devono essere lavati separatamente dagli indumenti esterni.
□ Porta con te il fazzoletto o le veline.

Residenziale:

□ Mantenere la circolazione dell'aria interna.
□ Mantenere la sanificazione ambientale.
□ Dormi a sufficienza ogni giorno.

Trasporto:

□ Evitare di visitare luoghi poco ventilati e affollati.
□ Evitare di visitare i malati a meno che non sia necessario.
□ Mantieni una distanza adeguata mentre parli con gli altri.
Se entri ed esci da luoghi affollati o prendi i mezzi pubblici, indossa una mascherina.

Salute:

□ Fai attenzione se hai febbre o brividi. Prendi immediatamente la temperatura corporea. Se c'è qualche anomalia, consulta un medico il prima possibile.
□ Prestare attenzione alle ultime informazioni sulla prevenzione dell'epidemia e assorbire i corretti metodi di assistenza sanitaria.
□ Usa il telefono, il video o il social software per salutare parenti e amici, condividere il concetto corretto di prevenzione delle epidemie e dare loro tranquillità.

Attività:

□ Fai esercizio e riposa correttamente.
□ Splendi il sole per 5-7 minuti al giorno.
□ Canta canzoni più positive ogni giorno per mantenere il buon umore.

Aiutatevi a vicenda
Rimani al sicuro e in salute

Apparteniamo a un'unica grande famiglia, la salute di ogni individuo è interconnessa, la nostra sicurezza dipende da me e da te.

Prevenire la diffusione delle malattie infettive è affare di tutti. Solo quando il sistema immunitario di tutti è rafforzato possiamo fermare la trasmissione delle malattie. Quando nutriamo un buon cuore, diciamo buone parole, facciamo buone azioni e mettiamo in pratica questi suggerimenti per la prevenzione delle malattie, possiamo mantenere l'equilibrio del corpo e della mente.

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