



Mwongozo wa Kuzuia Magonjwa na Ulinzi wa Afya

# Njia za Kinga za Afya na Ustawi

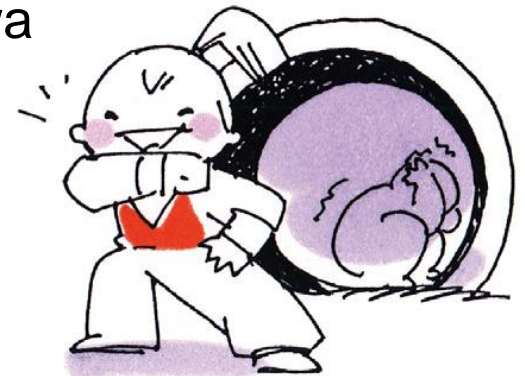


Nakala ya bure



## Ufafanuzi wa Afya ya Kweli

Ufafanuzi wa afya na Shirika la Afya Ulimwenguni (WHO) ni "hali ya ustawi kamili wa mwili, akili na kijamii na sio tu ukosefu wa magonjwa au udhaifu." Ni wakati tu jamii nzima ikiwa na afya nzuri ndipo afya ya mtu wanachama wanapolindwa Ni pale tu kila mwanachama anapokuwa na afya, ndipo jamii inaweza kuwa na afya kwa ujumla.





## Njia za Kinga za Afya na Ustawi

Ili kuwa na afya, tunahitaji kutunza mazingira yetu ya ndani na nje. "Mazingira ya ndani" inahusu mwili na akili zetu. Kuimarisha kinga na kuweka usawa wa mwili na akili ni muhimu kwa kuzuia magonjwa ya kuambukiza.

Kila seli mwilini ina uwezo wa kujilinda. Hata hivyo, wakati sehemu fulani ya mwili ni dhaifu, vimelea vya magonjwa vinaweza kuingia mwilini.

Ikiwa mtu mara nyingi anahisi kutimizwa kwa ndani, anafikiria mawazo mazuri, na anaendelea kuijaza mwili wake na nguvu nzuri, basi seli nzuri zitazaliwa upya na zile mbaya zitaondolewa. Kwa hivyo, huwezi kuugua kwa urahisi.



# Kuimarisha Mfumo wa Kinga = Kuzuia Magonjwa

## Epuka Vitu vitatu vya Kukaa na Afya

Jikumbushe mara kwa mara kuepokana na "vitu vitatu" kwani kukaa na afya ya akili ni muhimu kwa kuzuia magonjwa ya kuambukiza.

### 1. Usikasirike.

### 2. Usiwe na wasiwasi.

### 3. Usijali.

1

#### Usikasirike.

Unapokuwa na mhemko mzuri, unaweza kudumisha usawa wa mwili na akili.



2

#### Usiwe na wasiwasi.

Wakati umejiandaa vizuri kwa kila kitu, hautakuwa na wasiwasi.



3

#### Usijali.

Jua habari sahihi, kwa hivyo hautakuwa na woga.



# Fuata "Vitu vitano" ili Ukae na Afya

Fuata "vitu vitano" ili kujenga msingi thabiti wa maisha bora na kujikinga na tishio la magonjwa.

1. Osha mikono yako mara nyingi zaidi.

2. Kunywa maji ya joto zaidi.

3. Zoezi zaidi.

4. Daima furaha.

5. Kuwa mwangalifu.



1

**Osha mikono yako mara nyingi zaidi.** Kata njia ya maambukizo ya pathogen.



2

**Kunywa maji ya joto zaidi.** Kuondoa sumu mwilini.



3

**Zoezi zaidi.** Kuboresha kimetaboliki yako na kupata kiwango cha jua cha kila siku ili kuongeza kinga yako.



4

**Daima furaha.** Kudumisha hali bora ya kinga.

5

**Kuwa mwangalifu.** Zingatia tahadhari, Jihadharini na njia ya maambukizo ya pathogen.



# Osha Mikono Yako Mara Kwa Mara kwa Kuzuia Maambukizi ya Magonjwa

Virusi vingi vinavyojulikana husambazwa kimsingi kupitia maji ya mwili ya mgonjwa (kohozi, mate, kamasi ya pua, machozi, shahawa, damu, mkojo, kinyesi), kuumwa kwa vectors (mbu, viroboto au wadudu wengine), au kinyesi cha panya au zingine wanyama wengine. Kuosha mikono yako zaidi kunaweza kupunguza viambatisho vya vijidudu mikononi mwetu, kukata njia ambayo viini huingia kwenye macho, mdomo, na pua, na kuzuia kuenea kwa vimelea vya magonjwa.

- ⦿ Osha mikono kabla ya kugusa kitu chochote baada ya kurudi nyumbani.
- ⦿ Nawa mikono kabla ya kugusa macho yako, pua au vinywa vya wengine au wengine.
- ⦿ Osha mikono kabla ya kula au kuandaa chakula.
- ⦿ Baada ya kurudi nyumbani, safisha mikono kabla ya kugusa chochote.
- ⦿ Baada ya kuwasiliana na vituo vya umma nje, kama vile matusi, vipini vya milango, vifungo vya lifti, na simu za umma, lazima uoshe mikono yako kwanza unaporudi kwenye eneo lililoteuliwa.





## Unda Anga ya Furaha na Kuongeza kinga yako

Kukaa na furaha, kusema maneno mazuri, kulea moyo mwema, na kufanya matendo mema kunaweza kusaidia kuongeza kinga yako na kujikinga na magonjwa.

Mazingira ya furaha yanaweza kuufanya mwili wako:

- Tuliza misuli na mifupa.
- Shinikizo la kawaida la damu, mapigo ya moyo thabiti na umetaboli mzuri.
- Kudumisha hali ya ngozi yenye afya.
- Kuimarisha kinga.

---

## Usikasirike. Utunze Mwili Wako.

Kuwa na hasira ni sawa na kuunda uchafuzi wa hali ya juu, unajichafua mwenyewe na wengine, na matokeo yake ni kuumiza mwili, kuumiza moyo, na hata kuumiza zaidi. Kwa hivyo tafadhali jikumbushe kupunguza idadi ya hasira, maslahi binafsi na wengine.



# Umuhimu wa hatua za kinga

Kudumisha umbali wa kijamii, osha mikono yako mara kwa mara, na usiguse kinywa chako, macho na pua na mikono yako ili kuimarisha uwezo wa mapafu.





# Kuwa Makini na Usijali. Elewa Hali hiyo na Usiwe na wasiwasi.

Kwa mawasiliano ya karibu kati ya watu na maendeleo ya usafirishaji wa kimataifa, kuenea kwa vimelea vya magonjwa kutafikia mbali. Daima zingatia ikiwa kuna aina mpya ya magonjwa ya kuambukiza, chukua hatua ya kuelewa njia za kuzuia maambukizo, chukua habari sahihi juu ya kuzuia janga, na uwe macho, ili usihofu hofu kwa sababu ya uvumi au uvumi wa kupotosha.

Moyo mtulivu unaweza kuondoa wasiwasi usiokuwa wa lazima. Wasiwasi, hofu, na mafadhaiko hayasaidii. Badala yake, hutoa sumu zaidi na hupunguza kinga.

Kwa hivyo, ili kujiweka salama, moyo uliostarehe na utulivu ni ufunguo. Ukizingatia hili akilini, kila kitu kitakuwa sawa.



# Orodha ya Ulinzi wa Afya

Tumia njia sahihi kutunza maisha yako ya kila siku na ujikumbushe kuifanya kila siku.

## Mlo:

- Kunywa maji ya joto zaidi na jasho zaidi kuondoa sumu kutoka kwa mwili wako.
- Gargle na maji ya chumvi.
- Kula chakula cha kawaida na chenye usawa na kula matunda na mboga zaidi.
- Kula nyumbani mara kwa mara na weka vyombo vyako vya jikoni vikiwa safi.

## Mavazi:

- Mavazi yanapaswa kubadilishwa mara kwa mara, na mavazi ya kibinafsi yanapaswa kuoshwa kando na mavazi ya nje.
- Chukua lesa na karatasi ya choo nawe.

## Makazi:

- Dumisha mzunguko wa hewa ndani.
- Weka mazingira safi.
- Lala vya kutosha kila siku.



## Usafiri:

- Epuka kutembelea maeneo duni yenye hewa ya kutosha na maeneo yenye watu wengi..
- Epuka kuwatembelea wagonjwa isipokuwa ni lazima.
- Weka umbali unaofaa wakati unazungumza na wengine.  
Ukiingia na kutoka katika maeneo yenye msongamano, au kuchukua usafiri wa umma, tafadhali vaa kinyago.

## Afya:

- Jihadharini ikiwa una homa au baridi. Pima joto la mwili wako mara moja. Kama kuna hali yoyote isiyo ya kawaida, tafuta matibabu haraka iwezekanavyo.
- Fuata habari za hivi karibuni za ulinzi wa afya.
- Tumia simu, video au programu ya kijamii kujali jamaa na marafiki, shiriki dhana sahihi ya kuzuia janga, na uwape amani ya akili.

## Shughuli:

- Zoezi na pumzika ipasavyo.
- Sunbathe dakika tano hadi saba kila siku.
- Imba nyimbo za kupendeza na ukae na furaha.

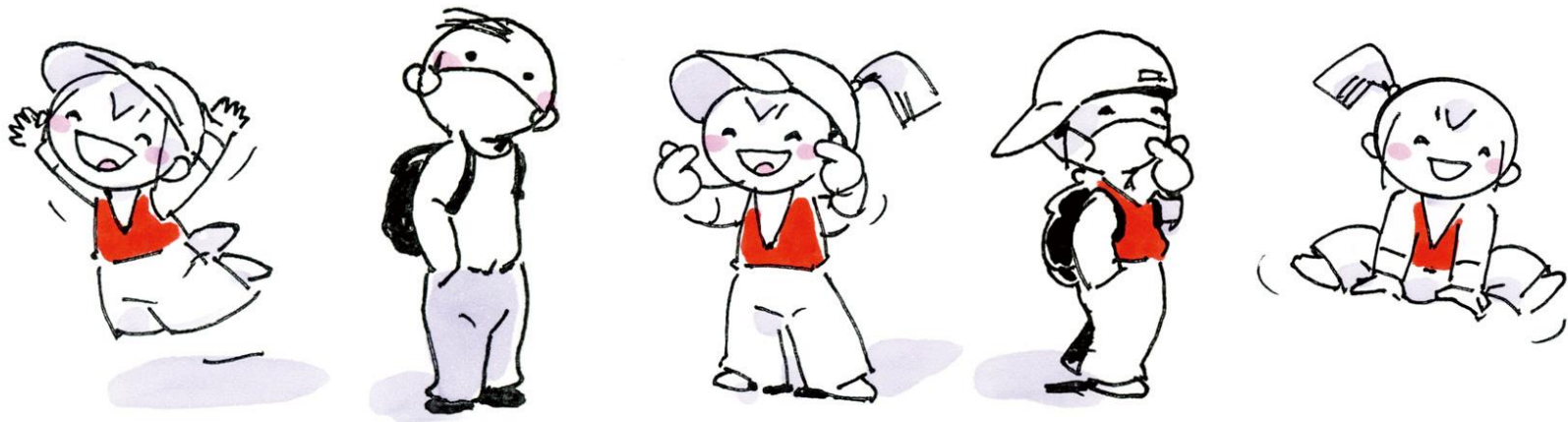




## Tusaidiane Kaa Salama na Afya

Sisi ni wa familia moja kubwa. Afya ya kila mtu inahusiana. Usalama wetu unategemea wewe na mimi.

Kuzuia kuenea kwa magonjwa ya kuambukiza ni biashara ya kila mtu. Ni pale tu mfumo wa kinga ya kila mtu unapoimarishwa ndipo tunaweza kuzuia maambukizi ya magonjwa. Tunapoweka moyo mzuri, tuseme maneno mazuri, tenda matendo mema, na tufanye vidokezo hivi vya kuzuia magonjwa, tunaweza kudumisha usawa wa mwili na akili.



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

