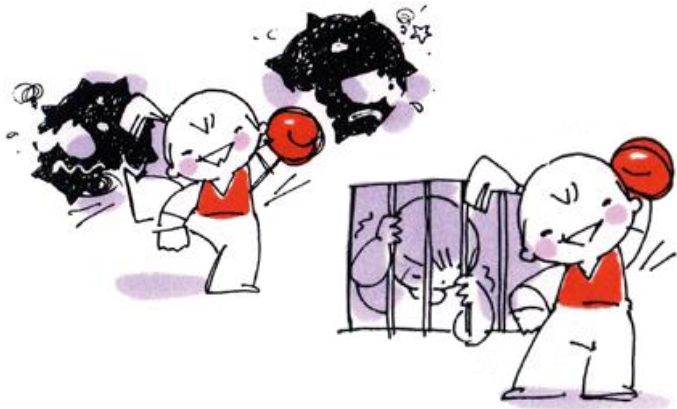


질병 예방 및 건강 보호를 위한 매뉴얼

건강 및 웰빙을 위한 예방 조치



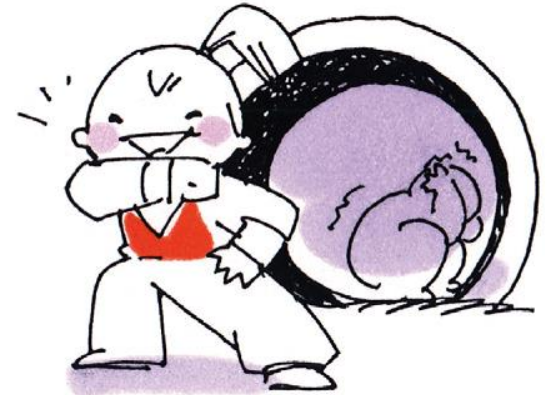
무료 사본



정말 완벽한 건강

세계보건기구(WHO)는 건강을 "진정한 건강이란 질병이 없을 뿐만 아니라 신체적, 정신적, 사회적, 전반적인 건강 상태여야 한다"고 정의했다.

똑같다, 누구나 자신의 건강을 유지할 수 있고, 전체 그룹의 건강을 달성하는 방법이 있습니다.





건강 및 웰빙을 위한 예방 조치

건강을 유지하기 위해서는 내적 외적 환경을 모두 관리해야 합니다. "내적 환경"은 우리 몸과 마음을 의미합니다. 면역 체계를 강화하고 몸과 마음의 균형을 유지하는 것은 전염병을 예방하는 데 필수적입니다.

몸의 모든 세포는 스스로를 보호하는 능력이 있지만, 몸의 어느 한 부분이 약해지면 병원체가 몸에 들어갈 수 있습니다. 사람이 속으로 자주 만족하고 긍정적인 생각을 하고 계속해서 몸을 채우면 좋은 에너지가 있어야 좋은 세포는 재생되고 나쁜 세포는 제거되기 때문에 쉽게 아프지 않습니다.



면역 체계 강화 = 효과적인 질병 예방

건강을 유지하기 위해 세 가지를 피하십시오

정신 건강을 유지하는 것이 전염병을 예방하는 데 중요하므로 "세 가지"를 피하도록 자신에게 자주 상기시키십시오.

1. 화내지 마세요.

2. 걱정하지 마세요.

3. 긴장하지 않습니다.

1 화내지 마세요.

기분이 좋을 때 몸과 마음의 균형을 유지할 수 있습니다.



2

걱정하지 마세요.

모든 것을 잘 준비하면 걱정할 필요가 없습니다.



3

긴장하지 않습니다.

상황을 이해하면 불안하지 않을 것입니다.



건강을 유지하기 위해 다섯 가지를 따르십시오

건강한 삶을 위한 견고한 토대를 구축하고 질병의 위협으로부터 자신을 보호하기 위해 "5가지 해야 할 일"을 따르십시오.

1. 손을 자주 씻으십시오.

2. 따뜻한 물 더 마시기.

3. 더 연습 해.

4. 행복하다.

5. 주의하세요.



1

손을 자주 씻으십시오.
병원균의 전염을 막기 위해
손을 자주 씻으십시오.

2

따뜻한 물 더 마시기.
몸에서 독소를 제거하려면
따뜻한 물을 더 많이
마시십시오.



3

더 연습 해.
신진대사를 개선하고 면역 체계를
강화하기 위해 매일 햇빛을 쬐기
위해 더 많은 운동을 하십시오.



4

행복하다.
최상의 면역 상태 유지

5

주의하세요.
전파경로 및 예방조치에
주의하십시오.



손을 자주 씻으십시오

질병 전파 방지

알려진 많은 바이러스는 주로 환자의 체액(가래, 타액, 코 점액, 눈물, 정액, 혈액, 소변, 대변), 매개체에 물린 것(모기, 벼룩 또는 기타 곤충) 또는 쥐의 배설물을 통해 전염됩니다.

손을 자주 씻는 것은 손에 있는 병원균을 제거하는 데 도움이 되며, 이는 병원균이 눈, 코, 입으로 들어가는 것을 예방하는 효과적인 방법입니다.

- ◎ 손을 자주 씻으십시오.
- ◎ 자신이나 다른 사람의 눈, 코, 입을 만지기 전에 손을 씻습니다.
- ◎ 음식을 먹거나 준비하기 전에 손을 씻습니다.
- ◎ 귀가 후 손을 깨끗이 씻은 후 물건을 만집니다.
- ◎ 난간, 문손잡이, 엘리베이터 버튼, 공중전화 등 외부의 공공시설과 접촉한 후 지정된 장소로 돌아올 때는 반드시 손을 먼저 씻어야 합니다.





즐거운 분위기 조성 면역 강화

행복하게 지내고, 좋은 말을 하고, 착한 마음을 키우고, 선행을 하면 면역 체계를 강화하고 질병으로부터 자신을 보호할 수 있습니다.

행복하면 다음과 같은 도움이 됩니다:

- ◎ 근육을 이완시킨다.
- ◎ 정상적인 혈압, 심장 박동 및 좋은 신진 대사를 유지하십시오.
- ◎ 건강한 안색을 유지합니다.
- ◎ 면역 체계를 강화하십시오.

화 나지 않은 몸관리 잘하세요

화를 내는 것은 당신과 다른 사람들에게 신체적으로나 정신적으로 영향을 미치므로 화를 내지 않도록 하십시오. 이것은 당신과 다른 사람들 모두에게 유익합니다.



예방 조치의 중요성

사회적 거리를 유지하고 손을 자주 씻고 손으로 입, 눈, 코를 만지지 마십시오. 폐활량 강화를 위해.



조심하고 걱정하지 마십시오. 상황을 이해하고 불안해하지 마십시오.

질병은 사람과 사람의 긴밀한 접촉과 국제 운송을 통해 쉽게 전염될 수 있으므로 질병 예방에 대한 정확하고 유용한 정보를 얻으면 경계를 늦추고 루머로 인한 불안을 예방할 수 있습니다.

평온한 마음의 상태는 불필요한 불안을 줄일 수 있습니다. 걱정, 두려움, 압박감은 아무 도움이 되지 않습니다. 몸에 더 많은 독소를 생성하고 면역 체계를 약화시킵니다.

그러므로 안전을 유지하기 위해서는 편안하고 안정된 마음이 핵심이며, 이를 염두에 두고 모든 일이 잘 될 것입니다.



건강 보호 체크리스트

자신을 잘 돌보고 매일 다음 요령을 연습하십시오.

다이어트:

- 몸에서 독소를 제거하려면 따뜻한 물을 더 많이 마시고 더 많이 땀을 흘리십시오.
- 소금물로 가글하기.
- 야채와 과일을 더 많이 섭취하여 균형 잡힌 식단을 유지하십시오.
- 집에서 식사를 자주 하고 주방기구를 깨끗하게 유지한다.

의류:

- 옷은 자주 갈아입고, 개인옷은 겹옷과 분리하여 세탁한다.
- 손수건이나 화장지를 휴대하십시오.

주택:

- 건물 내부의 환기를 잘 유지하십시오.
- 깨끗한 환경을 유지하십시오.
- 충분한 수면을 취하십시오.



교통:

- 환기가 잘 되지 않고 사람이 많이 모이는 곳을 피한다.
- 꼭 필요한 경우가 아니면 환자를 방문하지 마십시오.
- 다른 사람과 대화할 때는 적절한 거리를 유지합니다.
혼잡한 장소에 출입하거나 대중교통을 이용할 경우 마스크를 착용하십시오.

건강:

- 발열, 오한 등의 증상이 있는지 주의하고 즉시 체온을 재고 이상이 있는 경우에는 신속히 의사의 진료를 받는다.
- 최신 유행병 예방정보를 숙지하고 올바른 건강관리 방법을 숙지한다.
- 전화, 비디오 또는 소셜 소프트웨어를 사용하여 친척 및 친구에게 인사하고 올바른 전염병 예방 개념을 공유하고 마음의 평화를 주십시오.

활동:

- 적절한 운동과 휴식.
- 매일 5분에서 7분 정도 일광욕을 하십시오.
- 기분을 좋게 하기 위해 매일 긍정적인 노래를 더 많이 부른다.





서로 도와주세요 안전하고 건강하세요

우리는 하나의 대가족입니다. 모든 개인의 건강은 서로 연결되어 있습니다. 우리의 안전은 당신과 나에게 달려 있습니다.

전염병의 확산을 막는 것은 우리 모두의 일입니다. 모두의 면역 체계가 강화되어야 질병의 전염을 막을 수 있습니다. 좋은 마음을 기르고, 좋은 말을 하고, 선행을 하고, 이러한 질병 예방 수칙을 실천할 때 우리는 유지할 수 있습니다. 몸과 마음의 균형.



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

