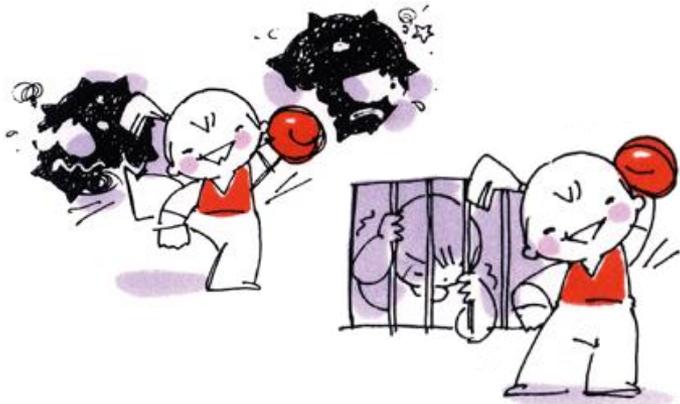


Manual Pencegahan dan Penjagaan Kesehatan Wabak

Langkah Pencegahan untuk Kesehatan dan Kesejahteraan

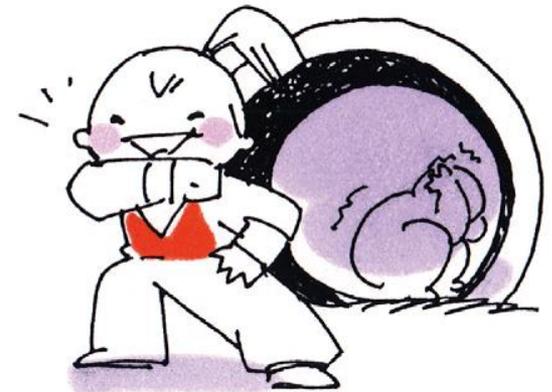


Salinan Percuma



Definisi Kesehatan Sejati

Definisi kesehatan oleh Pertubuhan Kesehatan Sedunia (WHO) adalah "keadaan kesejahteraan fizikal, mental dan sosial yang lengkap dan bukan sekadar ketiadaan penyakit atau kelemahan." Hanya apabila seluruh komuniti sihat, kesihatan anggotanya dapat dilindungi. Hanya apabila setiap anggota sihat, komuniti dapat kekal sihat secara keseluruhan.





Langkah Pencegahan untuk Kesehatan dan Kesejahteraan

Untuk kekal sihat, kita perlu menjaga persekitaran dalaman dan luaran kita. "Persekitaran dalaman" merujuk kepada badan dan minda kita. Meningkatkan sistem imun dan menjaga keseimbangan badan dan minda sangat penting untuk mencegah penyakit berjangkit.

Setiap sel di dalam badan mempunyai kemampuan untuk melindungi diri. Namun, ketika bahagian tubuh tertentu lemah, patogen dapat memasuki tubuh. Sekiranya seseorang sering merasa puas di dalam, berfikir fikiran positif, dan terus mengisi tubuhnya dengan tenaga yang baik, maka sel yang baik akan dijana semula dan yang buruk akan dihilangkan. Oleh itu, anda tidak akan mudah sakit.



Tingkatkan Sistem Imun = Mencegah Penyakit dengan Berkesan

Elakkan Tiga Perkara untuk Tetap Sihat

Sering mengingatkan diri anda untuk mengelakkan "tiga perkara" kerana menjaga kesihatan mental sangat penting untuk mencegah penyakit berjangkit.

1. Jangan marah.

2. Jangan risau.

3. Tidak gementar.

Jangan marah.

1 Apabila anda berada dalam mood yang baik, anda dapat mengekalkan keseimbangan fizikal dan mental.



2

Jangan risau.

Apabila anda bersedia untuk semua perkara, anda tidak akan risau.



3

Tidak gementar.

Ketahui maklumat yang betul, jadi anda tidak akan gugup.



Ikuti Lima Perkara untuk Tetap Sehat

Ikuti "lima perkara" untuk membina asas yang kukuh untuk hidup sihat dan melindungi diri anda dari ancaman penyakit.

1. Basuh tangan anda dengan kerap.

2. Minum lebih banyak air suam.

3. Berolahraga lebih.

4. Gembira.

5. Berhati-hati.



1

Basuh tangan anda dengan kerap untuk menghentikan penularan patogen.



3

Berolahraga lebih banyak untuk meningkatkan metabolisme anda dan dapatkan dos cahaya matahari harian anda untuk meningkatkan sistem imun anda.

Minum lebih banyak air suam untuk membuang toksin dari badan.

2



Berhati-hati. Perhatikan laluan penularan dan langkah pencegahan.

5



4

Gembira, meningkatkan sistem imun anda



Basuh tangan anda lebih banyak Potong jalan pencerobohan patogen

Sebilangan besar virus yang diketahui terutama disebarkan melalui cairan tubuh pesakit (kahak, air liur, lendir hidung, air mata, air mani, darah, air kencing, najis), gigitan vektor (nyamuk, kutu atau serangga lain), atau kotoran tikus.

Mencuci tangan dengan kerap membantu menghilangkan patogen dari tangan anda. Ini adalah kaedah yang berkesan untuk mencegah patogen masuk ke mata, hidung dan mulut anda.

- ⦿ Basuh Tangan dengan Kerap.
- ⦿ Basuh tangan anda sebelum menyentuh mata, hidung atau mulut anda atau orang lain.
- ⦿ Basuh tangan anda sebelum makan atau menyediakan makanan.
- ⦿ Setelah pulang, basuh tangan anda sebelum menyentuh apa-apa.
- ⦿ Basuh tangan anda setelah menyentuh objek di tempat awam, seperti pegangan tangan, tombol pintu, butang lif, dll.





Buat Suasana Ceria dan Tingkatkan Kekebalan Anda

Tetap bahagia, mengucapkan kata-kata baik, memelihara hati yang baik, dan melakukan perbuatan baik dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh anda dan melindungi diri anda dari penyakit.

Suasana kegembiraan dapat menjadikan tubuh anda:

- ⦿ mengendurkan otot.
- ⦿ menjaga tekanan darah normal, degupan jantung, dan metabolisme yang baik.
- ⦿ menjaga kulit yang sehat.
- ⦿ meningkatkan sistem imun anda.

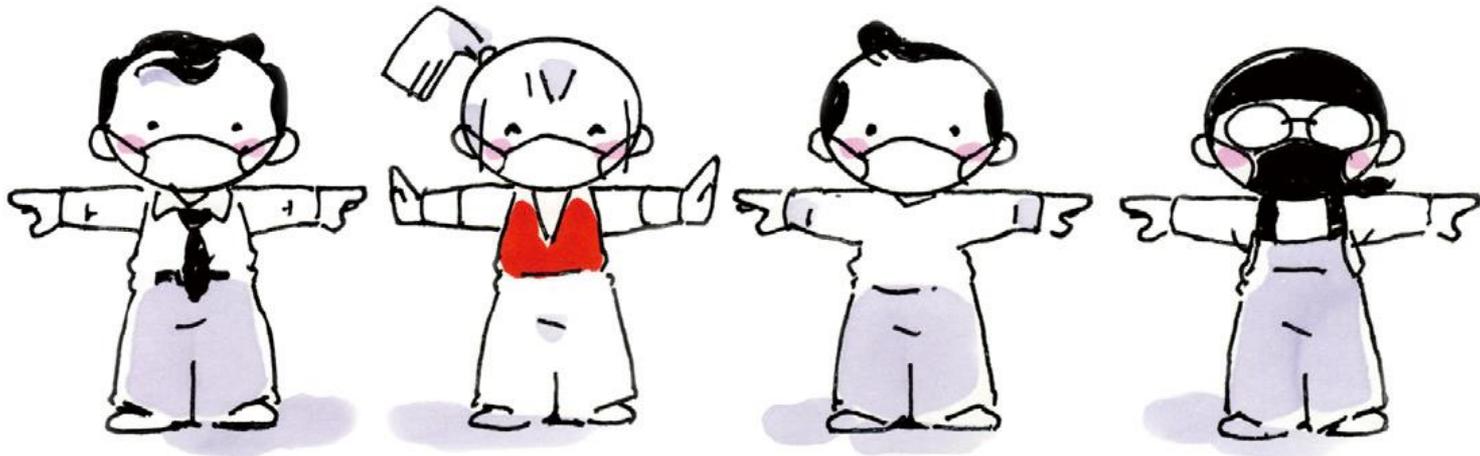
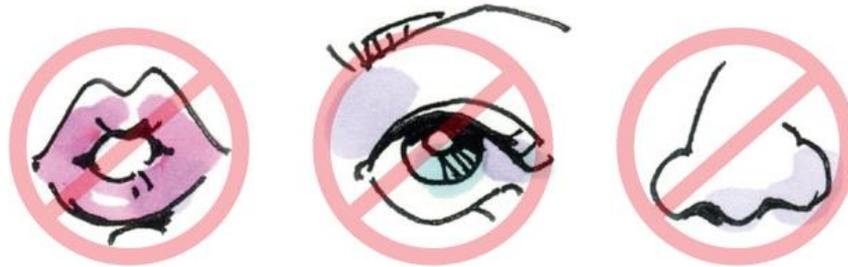
Jangan marah, Jaga Tubuh Anda

Kemarahan mempengaruhi anda dan orang lain dari segi fizikal dan mental. Ingatlah untuk tidak marah. Ini bermanfaat bagi anda dan orang lain.



Keentingan langkah pencegahan

Jaga jarak sosial, basuh tangan anda dengan kerap, dan jangan sentuh mulut, mata dan hidung dengan tangan anda untuk menguatkan keupayaan paru-paru.



Berhati-hati dan Jangan Bimbang. Fahami Situasi dan tidak gementar.

Penyakit dapat disebarkan dengan mudah melalui hubungan orang-ke-orang yang rapat dan pengangkutan antarabangsa. Memperolehi maklumat yang tepat dan berguna mengenai pencegahan penyakit dapat membantu anda tetap waspada dan mencegah kegelisahan yang disebabkan oleh khabar angin.

Keadaan fikiran yang tenang dapat mengurangkan kegelisahan yang tidak perlu. Kebimbangan, ketakutan, dan tekanan tidak membantu. Mereka menghasilkan lebih banyak toksin dalam tubuh seseorang dan melemahkan sistem ketahanan badan seseorang.

Oleh itu, untuk menjaga keselamatan, jantung yang santai dan stabil adalah kuncinya. Dengan ini, semuanya akan baik-baik saja.



Senarai Semak Perlindungan Kesihatan

Gunakan kaedah yang betul untuk menjaga kehidupan seharian dan ingatkan diri anda untuk melakukannya setiap hari.

Diet:

- Minum lebih banyak air suam dan peluh lebih banyak untuk membuang toksin dari badan anda.
- Berkumur dengan air garam.
- Jaga diet seimbang dengan makan lebih banyak sayur-sayuran dan buah-buahan.
- Makan di rumah dengan kerap dan pastikan peralatan dapur anda sentiasa bersih.

Pakaian:

- Pakaian sering diganti dan dicuci, dan pakaian peribadi harus dicuci secara berasingan dari pakaian lain.
- Bawa sapu tangan dan kertas tandas bersama anda.

Perumahan:

- Mengekalkan peredaran udara dalaman.
- Menjaga kebersihan persekitaran.
- Cukup tidur setiap hari.



Pengangkutan:

- Elakkan berkunjung ke tempat yang tidak berventilasi dan sesak.
- Elakkan menziarahi orang sakit kecuali jika perlu.
- Jauhkan jarak yang betul semasa bercakap dengan orang lain.
Sekiranya anda memasuki dan keluar dari tempat yang sesak, atau menggunakan pengangkutan awam, sila pakai topeng.

Kesihatan:

- Perhatikan sama ada anda demam atau menggigil. Segera ambil suhu badan anda. Sekiranya ada kelainan, dapatkan rawatan perubatan secepat mungkin.
- Perhatikan maklumat pencegahan wabak terkini dan gunakan kaedah penjagaan kesihatan yang betul.
- Gunakan perisian telefon, video atau sosial untuk mengambil berat tentang saudara dan rakan, berkongsi konsep pencegahan wabak yang betul, dan memberi mereka ketenangan fikiran.

Aktiviti:

- Senaman dan rehat yang sesuai.
- Berjemur lima hingga tujuh minit setiap hari.
- Nyanyikan lebih banyak lagu positif setiap hari untuk menjaga suasana hati yang baik.





Saling Membantu Tetap Selamat dan Sihat

Kami tergolong dalam satu keluarga besar. Kesihatan setiap individu saling berkaitan. Keselamatan kami bergantung kepada anda dan saya.

Mencegah penyebaran penyakit berjangkit adalah urusan semua orang. Hanya apabila sistem kekebalan tubuh semua orang dapat ditingkatkan, kita dapat menghentikan penularan penyakit. Apabila kita memelihara hati yang baik, mengucapkan kata-kata yang baik, melakukan perbuatan baik, dan mengamalkan petua pencegahan penyakit ini, kita dapat menjaga keseimbangan badan dan fikiran.



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

