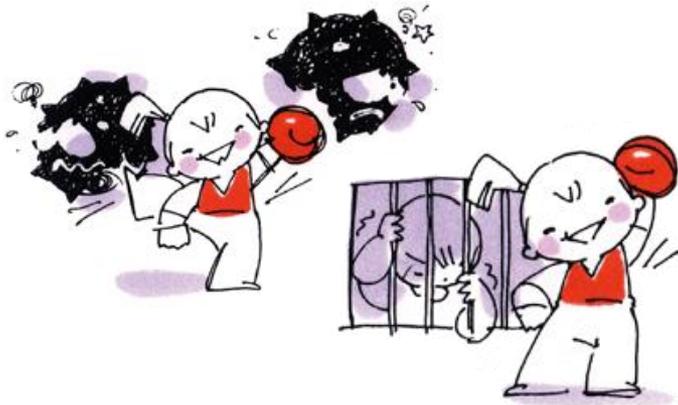


Un manual para la prevención de enfermedades y la protección de la salud

# Medidas para mejorar la salud y el bienestar



Copia de cortesia



## La verdadera y perfecta salud

La OMS (Organización Mundial de la Salud) Indica que “La verdadera salud no es solo ausencia de enfermedad, sino que incluye disfrutar de la mejor condición física, social y mental”.

Si cada uno cuidamos de nuestra propia salud a nivel individual, formaremos un grupo saludable. De la misma forma, a la salud personal también contribuye una sociedad sana.

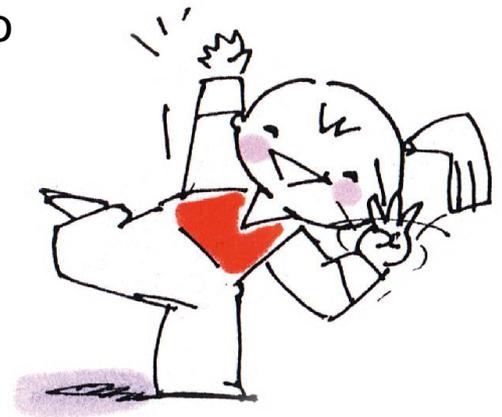




## Medidas para mejorar la salud y el bienestar

Para mantenernos saludables, debemos cuidar tanto nuestro entorno interno como externo. El "entorno interno" se refiere a nuestro cuerpo y mente. Mejorar el sistema inmunológico y mantener el equilibrio del cuerpo y la mente son esenciales para prevenir enfermedades infecciosas.

Cada célula del cuerpo tiene la capacidad de protegerse a sí misma. Sin embargo, cuando cierta parte del cuerpo está débil, los patógenos pueden ingresar al cuerpo. Si una persona a menudo se siente satisfecha por dentro, tiene pensamientos positivos y sigue reponiendo su cuerpo con buena energía, las células buenas se regenerarán y las malas se eliminarán, por lo que no se enfermará fácilmente.



# Mejorar sistema inmunitarios=Prevención eficaz contra enfermedades

## Evite las tres cosas para mantenerse saludable

Recuerde con frecuencia que debe evitar las "tres cosas", ya que mantenerse mentalmente saludable es crucial para prevenir enfermedades infecciosas.

1. No te enfades.

2. No se preocupe.

3. No nervioso.

1

**No te enfades.**

Cuando está de buen humor, puede mantener el equilibrio físico y mental.



2

**No se preocupe.**

Cuando esté bien preparado para todo, no estará preocupado.



3

**No nervioso.**

Cuando comprenda la situación, no estará ansioso.



# Siga las "Cinco cosas" para mantenerse saludable

Siga las "cinco cosas" para construir una base sólida para una vida saludable y protegerse de la amenaza de enfermedades.

1. Lávese las manos con frecuencia.

2. Beba más agua tibia.

3. Hacer más ejercicio.

4. Ser feliz.

5. Ser precavido.



1

**Lávese las manos con frecuencia** para detener la transmisión de patógenos.

2



**Beba más agua tibia** para eliminar las toxinas del cuerpo.

**Ser precavido.** Preste atención a las rutas de transmisión y las medidas preventivas.

5



3

**Hacer más ejercicio** para mejorar su metabolismo y obtenga su dosis diaria de sol para mejorar su sistema inmunológico.



4

**Ser feliz** de estimular su sistema inmunológico.

# Lávese las manos con frecuencia para Prevenir la transmisión de enfermedades

En la actualidad, la mayoría de los patógenos confirmados se transmiten por contacto con gotitas o fluidos corporales del paciente (esputo, saliva, nariz, lágrimas, semen, sangre, orina, heces) o por picaduras de vectores de enfermedades (mosquitos, piojos) y excrementos de animales. como los ratones.

Lavarse más las manos puede reducir la adherencia de gérmenes a nuestras manos, cortar la forma en que los gérmenes ingresan a los ojos, la boca y la nariz y prevenir eficazmente la propagación de patógenos.

- Hay que lavarse las manos con frecuencia.
- Hay que lavarse antes de tocar ojos, nariz o propios o ajenos.
- Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos.
- Al llegar a casa, hay que lavarse las manos antes de tocar nada.
- Hay que lavarse las manos después de tocar barandillas, tiradores, botones, interruptores o teléfonos.





## Crea una atmósfera alegre y mejore su inmunidad

Mantenerse feliz, decir buenas palabras, cultivar un corazón bondadoso y hacer buenas acciones puede ayudar a fortalecer su sistema inmunológico y protegerse de las enfermedades.

Ser feliz te ayuda a:

- ⦿ relajar los músculos.
- ⦿ mantener una presión arterial normal, latidos cardíacos y un buen metabolismo.
- ⦿ tener un aspecto saludable.
- ⦿ mejorar su sistema inmunológico.

---

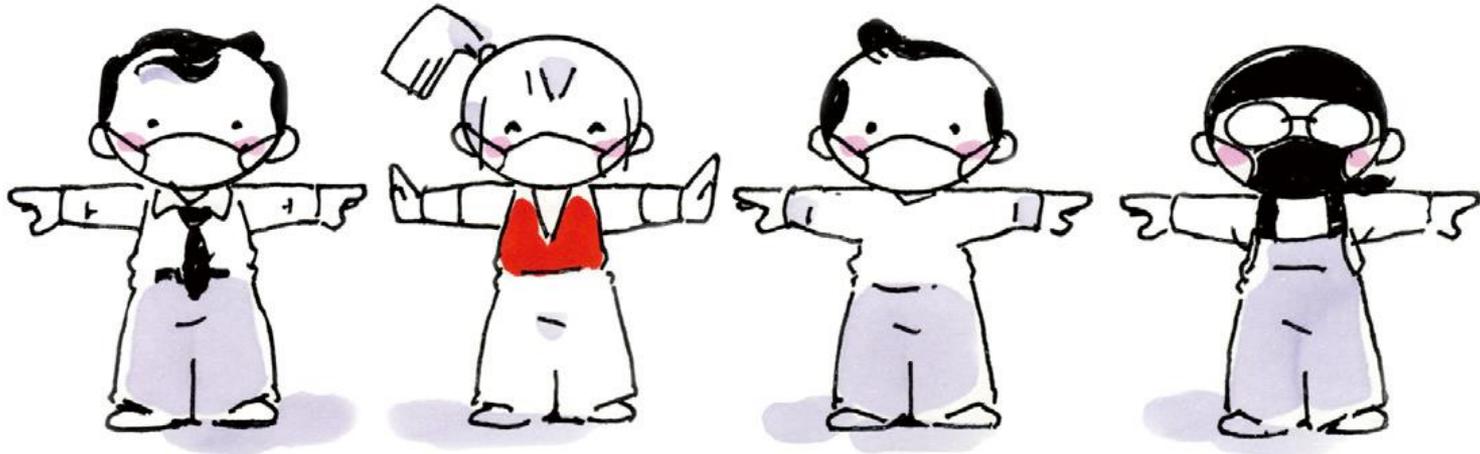
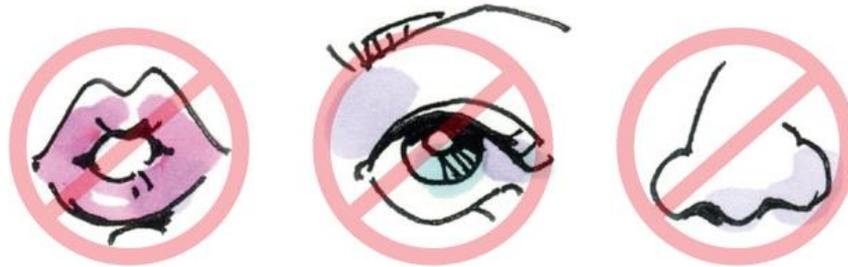
## Controle su temperamento y Cuida tu cuerpo

Enfadarse le afecta a usted ya los demás tanto física como mentalmente. Recuerde no enojarse. Esto es beneficioso tanto para usted como para los demás.



# La importancia de las medidas preventivas

Mantenga la distancia social, lávese las manos con frecuencia, evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, y mejore la capacidad pulmonar y la inmunidad.



# Tenga cuidado y no se preocupe. Comprenda la situación y no estará nervioso.

Las enfermedades se pueden transmitir fácilmente a través del contacto cercano de persona a persona y el transporte internacional. Obtener información precisa y útil sobre la prevención de enfermedades puede ayudarlo a mantenerse alerta y prevenir la ansiedad causada por los rumores.

Un estado mental tranquilo puede disminuir la ansiedad innecesaria. La preocupación, el miedo y la presión no ayudan en nada. Producen más toxinas en el cuerpo y debilitan el sistema inmunológico.

Por lo tanto, para mantenerse a salvo, la clave es un corazón relajado y estable, con esto en mente, todo saldrá bien.



# Lista de verificación de protección de la salud

Cuídese bien y recuerde practicar los siguientes consejos a diario.

## Dieta:

- Beba más agua tibia y sude más para eliminar las toxinas de su cuerpo.
- Haga gárgaras con agua salada.
- Mantenga una dieta equilibrada comiendo más verduras y frutas.
- Coma en casa con frecuencia y mantenga limpios los utensilios de cocina.

## Ropa:

- La ropa debe cambiarse con frecuencia y la ropa personal debe lavarse por separado de la ropa exterior.
- Traiga su propio pañuelo y papel higiénico.

## Alojamiento:

- Mantenga una buena ventilación dentro de los edificios.
- Mantener un entorno limpio.
- Dormir lo suficiente.



## **Transporte:**

- Evite visitar lugares concurridos y con poca ventilación.
- Evite visitar a los enfermos a menos que sea necesario.
- Mantenga una distancia adecuada mientras habla con los demás.  
Si ingresa y sale de lugares concurridos, o toma el transporte público, use una máscara.

## **Salud:**

- Preste atención a si tiene fiebre o escalofríos. Tome la temperatura de su cuerpo inmediatamente. Si hay alguna anomalía, busque atención médica lo antes posible.
- Preste atención a la información más reciente sobre prevención de epidemias y asimile los métodos correctos de atención médica.
- Utilice el teléfono, video o software social para preocuparse por familiares y amigos, compartir el concepto correcto de prevención de epidemias y darles tranquilidad.

## **Actividad:**

- Haz ejercicio y descansar adecuadamente.
- Tome el sol de cinco a siete minutos todos los días.
- Cante canciones más positivas todos los días para mantener el buen humor.





## **Ayudarse unos a otros Mantente seguro y saludable**

Pertenece a una familia. La salud de cada individuo está interrelacionada. Nuestra seguridad depende de usted y de mí.

Prevenir la propagación de enfermedades infecciosas es asunto de todos. Solo cuando el sistema inmunológico de todos esté mejorado podremos detener la transmisión de enfermedades. Cuando cultivamos un buen corazón, decimos buenas palabras, hacemos buenas acciones y practicamos estos consejos de prevención de enfermedades, podemos mantener el equilibrio del cuerpo y la 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](mailto:tjm@taijimen.org)**

---

© 2020 TAI JI MEN

