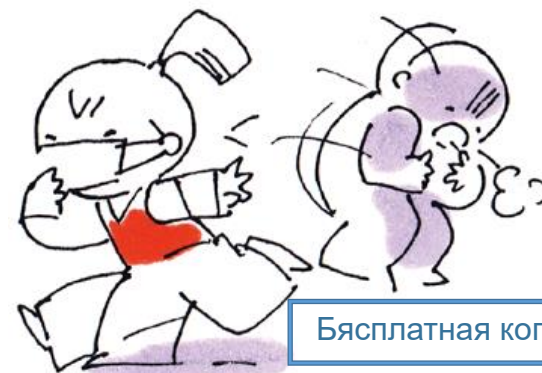


Кіраўніцтва по профілактыцы захворванняў і рахове здароўя

# Прафілактычныя меры для Здароўе і дабрабыт

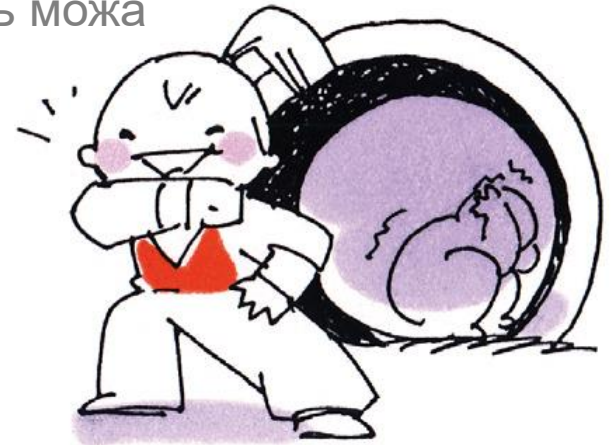


Бесплатная копия



## Вызначэнне сапраўднага здароўя

Вызначэнне здароўя Сусветнай арганізацыяй аховы здароўя (СААЗ) з'яўляецца "станам поўнага фізічнага, псіхічнага і сацыяльнага дабрабыту, а не проста адсутнасцю хвароб і недахопаў". Толькі тады, калі цэлая суполка здаровая, здароўе асобных членаў можа быць абаронена. Толькі тады, калі кожны асобны член здаровы, супольнасць можа заставацца здаровай у цэлым.





## Прафілактычныя меры для Здароўе і дабрабыт

Каб заставацца здравым, нам трэба клапаціцца як пра сваё ўнутранае, так і пра знешняе асяроддзе. «Унутранае асяроддзе» адносіцца да нашага цела і розуму. Умацаванне імуннай сістэмы і падтрыманне раўнавагі цела і духу неабходныя для прафілактыкі інфекцыйных захворванняў.

Кожная клетка цела мае здольнасць абараняцца. І ўсё ж, калі пэўная частка цела слабая, узбуджальнікі могуць пранікаць у арганізм. Калі чалавек часта адчувае сябе выкананым знутры, думае пра пазітыўныя думкі і працягвае папаўняць сваё цела добрай энергіяй, то добрыя клеткі будуць рэгенераваць, а дрэнныя - ліквідаваць. Такім чынам, вы не лёгка захварэеце.



# Павышэнне імунітэту = эфектыўная прафілактыка эпідэміі

## Пазбягайце трох рэчаў, каб заставацца здаровымі

Часта нагадвайце сабе, каб пазбягаць "трох рэчаў", бо захаванне псіхічнага здароўя мае вырашальнае значэнне для прафілактыкі інфекцыйных захворванняў.



1. не злуецца.

2. Не хвалюйся.

3. не нервецца.



2

Не хвалюйся.

Будзьце ў поўнай гатоўнасці і ахове, таму не хвалюцеся.

1

не злуецца.

Цела і розум можна збалансаваць.



3

не нервецца.

Ведайце правільную інфармацыю, так што вы не будзеце нервавацца.



# Выконвайце пяць рэчаў, каб заставацца здаровым

Выконвайце "пяць рэчаў", каб стварыць трывалую аснову для здаровага ладу жыцця і абараніць сябе ад пагрозы хвароб.

**1. Больш мыйце рукі.**

**2. Піце цёплую ваду.**

**3. Больш займайся.**

**4. Быць шчаслівым.**

**5. Будзьце асцярожныя.**



**1**

**Больш мыйце рукі**  
Адрэзаць шлях заражэння ўзбуджальнікам інфекцыі.

**2**

**Піце цёплую ваду**  
Дапамагаюць выводзіць таксіны з арганізма



**3**

**Больш займайся,**  
каб палепшыць абмен рэчываў і атрымаць штодзённую сонечную дозу для павышэння імуннай сістэмы.



**4**

**Быць шчаслівым**  
для павышэння імуннай сістэмы.

**5**

**Будзьце асцярожныя.**  
Звярніце ўвагу на шляхі перадачы і прафілактычныя меры.



# Больш мыйце рукі, Адрэзаць шлях інвазіі ўзбуджальнікаў

Many of the known viruses are primarily transmitted through a patient's bodily fluids (phlegm, saliva, nasal mucus, tears, semen, blood, urine, stool), bites of vectors (mosquitoes, fleas or other insects), or excreta of rats. Washing your hands frequently helps remove pathogens from your hands. This is an effective way to prevent pathogens from getting into your eyes, nose and mouth.

- ◎ Часцей мыйце рукі.
- ◎ Мыйце рукі, перш чым дакранацца да вачэй, рота і носа сябе ці іншых людзей.
- ◎ Мыйце рукі перад працай з ежай і ежай.
- ◎ Прышоўшы дадому, вымойце рукі, перш чым што-небудзь дакрануцца.
- ◎ Звярнуўшыся да грамадскіх устаноў звонку, такіх як поручні, ручкі дзвярэй, кнопкі ліфта і грамадскія тэлефоны, вы павінны спачатку вымыць рукі, калі вернецца ў прызначаны пункт.





## Стварыце атмасферу радасці і ўмацуйце імунітэт

Заставацца шчаслівым, казаць добрыя словы, развіваць добрае сэрца і рабіць добрыя справы можа дапамагчы павысіць імунную сістэму і абараніць сябе ад хвароб.

Быць шчаслівым дапамагае вам:

- ◎ паслабіць цягліцы.
- ◎ падтрымліваць нармальны крывяны ціск, сэрцабіцце і добры абмен рэчываў.
- ◎ падтрымліваць здаровы колер твару.
- ◎ палепшыць імунную сістэму.

---

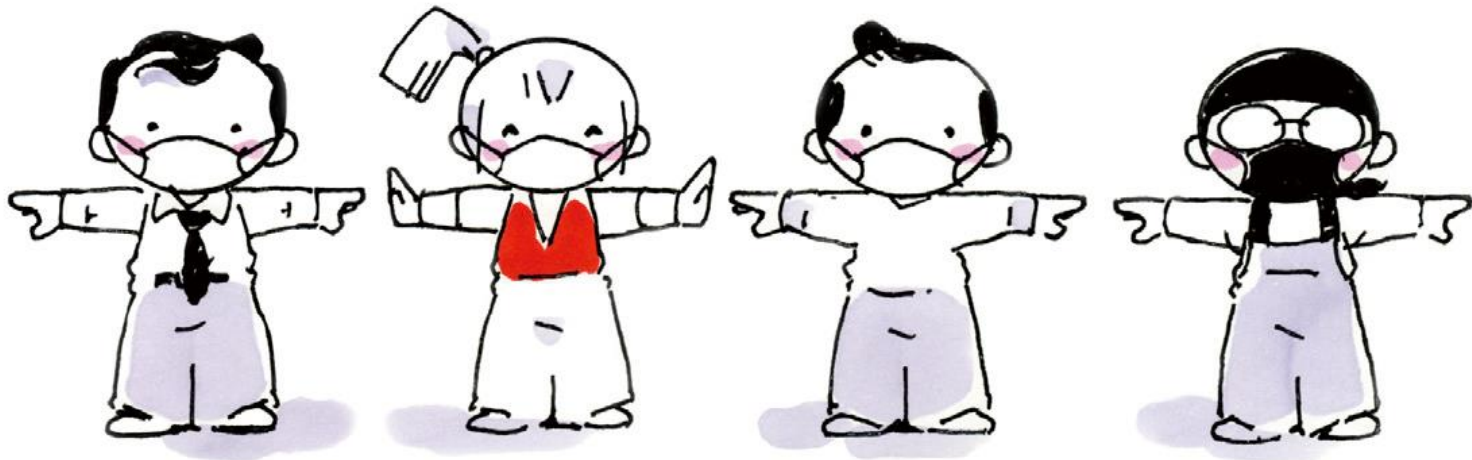
## Кантралюйце свой нораў і беражыце сваё цела

Злосць уплывае на вас і на іншых як фізічна, так і разумова. Памятайце, каб не злавацца. Гэта выгадна і вам, і іншым.



## Важнасць прафілактычных мер

Захоўвайце сацыяльную дыстанцыю, часта мойце рукі, устрымлівайцеся ад дакрананняў да вачэй, носа і рота, павышайце ёмістасць лёгкіх і імунітэт.





# Будзьце ўважлівыя і не хвалюйцеся. Зразумейце сітуацыю і не турбуйцеся.

Хваробы могуць лёгка перадавацца цесным кантактам ад чалавека да чалавека і міжнароднымі перавозкамі. Атрыманне дакладнай і карыснай інфармацыі аб прафілактыцы захворванняў можа дапамагчы вам захоўваць пільнасць і прадухіляць страх, выкліканы чуткамі.

Спакойны стан душы можа паменшыць непатрэбную трывогу. Хваляванне, страх і ціск нічога не дапамагаюць. Яны выпрацоўваюць больш таксінаў у сваім целе і саслабляюць імунную сістэму.

Такім чынам, падтрымліваючы спакойны і стабільны розум, вырашчванне розуму можа падтрымліваць жыццё. Паслабцеся, будзьце ціхія і будзьце натуральнымі, усё пойдзе добра, а сэрца будзе спакойным.



# Кантрольны спіс аховы здароўя

Беражыце сябе. Нагадайце сабе штодня практыкаваць наступныя парады.

## Дыета:

- Піце больш цёплай вады і больш поту, каб вывесці таксіны з арганізма.
- Паласканне горла салёнай вадой.
- Сачыце за збалансаваным харчаваннем, ужываючы больш гародніны і садавіны.
- Ешце дома часта і сачыце за чысцінёй кухоннага начыння.

## адзенне:

- Адзенне часта пераапранаюць і сціраюць, а адзенне, якая носіцца ўнутры, і паліто трэба сціраць асобна.
- Вазьміце з сабой насоўкі і туалетную паперу.

## Корпус:

- Падтрымлівайце добрую вентыляцыю ўнутры будынкаў.
- Сачыце за чысцінёй навакольнага асяроддзя.
- Хопіць спаць.



## Транспарт:

- Пазбягайце наведвання слаба вентыляваных і шматлюдных месцаў.
- Пазбягайце наведвання хворых, калі гэта неабходна.
- Трымайцеся належнай дыстанцыі, размаўляючы з іншымі.  
Калі вы ўязджаеце ў шматлюдныя месцы альбо едзеце на грамадскім транспарце, апраніце маску.

## Здароўе:

- Вымярайце тэмпературу, калі дрэнна сябе адчуваеце. Пры павышэнні тэмпературы звярніцеся да лекара.
- Звярніце ўвагу на свежую інфармацыю па ахове здароўя.
- Выкарыстоўвайце тэлефон, відэа ці сацыяльнае праграмнае забеспячэнне, каб вітаць сваякоў і сяброў, дзяліцца правільнай канцэпцыяй прафілактыкі эпідэміі і даваць ім спакой.

## Дзейнасць:

- Займайцеся спортам і адпачывайце належным чынам.
- Сонечныя ванны пяць-сем хвілін кожны дзень.
- Спявайце прыемныя песні і заставайцеся шчаслівымі.





## Дапамагайце адзін аднаму Захоўвайце здароўе і здароўе

Мы належым да адной вялікай сям'і.  
Здароўе кожнага чалавека ўзаемазвязана.  
Наша бяспека залежыць ад нас з вамі.

Прафілактыка распаўсюджвання  
інфекцыйных хвароб - справа кожнага  
чалавека. Толькі калі імунная сістэма ўсіх  
узмоцнена, мы можам спыніць перадачу  
хвароб. Калі мы гадуем добрае сэрца,  
гаворым добрыя словы, робім добрыя  
справы і практыкуем гэтыя парады па  
прафілактыцы хвароб, мы можам  
падтрымліваць баланс цела і духу.



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

