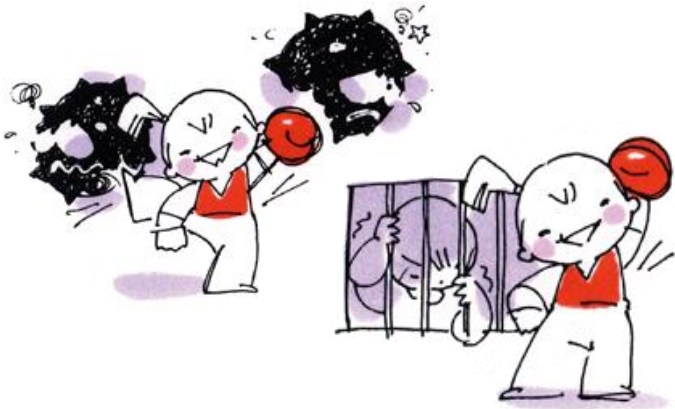


রোগ প্রতিরোধ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য একটি ম্যানুয়াল

জন্য প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা স্বাস্থ্য এবং ভালোথাকা



বিনামূল্যে কপি



সত্য স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা

ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন (ডাব্লুএইচও) দ্বারা স্বাস্থ্যের সংজ্ঞাটি হ'ল "সম্পূর্ণ শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতার একটি অবস্থা এবং এটি কেবল রোগের অভাবে নয়।" কেবলমাত্র যখন কোনও গোষ্ঠী সুস্থ থাকে তখনই তার স্বতন্ত্র সদস্যদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা দেওয়া যায়। কেবলমাত্র প্রতিটি পৃথক সদস্য সুস্থ থাকলে সম্প্রদায় সামগ্রিকভাবে সুস্থ থাকতে পারে।





জন্য প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা স্বাস্থ্য এবং ভালোথাকা

সুস্থ থাকতে, আমাদের আমাদের অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক উভয় পরিবেশের যত্ন নেওয়া উচিত। "অভ্যন্তরীণ পরিবেশ" বলতে আমাদের দেহ ও মনকে বোঝায়। সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের জন্য রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি এবং শরীর এবং মনের ভারসাম্য বজায় রাখা অপরিহার্য।

দেহের প্রতিটি কোষে নিজেকে রক্ষা করার ক্ষমতা রয়েছে। তবুও, যখন শরীরের একটি নির্দিষ্ট অংশ দুর্বল হয় তখন রোগজীবাণু শরীরে প্রবেশ করতে পারে। যদি কোনও ব্যক্তি প্রায়শই অভ্যন্তরীণ অংশে পরিপূর্ণ বোধ করে, ইতিবাচক চিন্তাভাবনা চিন্তা করে এবং তার শরীরকে ভাল শক্তির সাথে পুনরায় পূরণ করতে থাকে, তবে ভাল কোষগুলি পুনরায় জন্মে এবং খারাপগুলি নির্মূল হয়। সুতরাং, আপনি সহজে অসুস্থ হবেন না।



ইমিউন সিস্টেম বাড়ান = কার্যকরভাবে রোগ প্রতিরোধ করুন

স্বাস্থ্যকর থাকার জন্য তিনটি বিষয় এড়িয়ে চলুন

সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের জন্য মানসিকভাবে সুস্থ থাকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বলে "তিনটি জিনিস" এড়াতে নিজেকে প্রায়শই মনে করিয়ে দিন।



1. রাগ না

2. চিন্তিত হবেন না

3. নার্ভাস না



2

চিন্তিত হবেন না

আপনি যখন সমস্ত কিছুর জন্য প্রস্তুত থাকেন তখন আপনি চিন্তিত হবেন না।

1 রাগ না

আপনি যখন ভাল মেজাজে থাকেন তখন আপনি শারীরিক এবং মানসিক ভারসাম্য বজায় রাখতে পারেন।



3

নার্ভাস না

সঠিক তথ্য জেনে রাখুন, তাই আপনি নার্ভাস হবেন না।



সুস্থ থাকার জন্য পাঁচটি জিনিস অনুসরণ করুন

স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের জন্য শক্ত ভিত্তি তৈরি করতে এবং রোগের হুমকির হাত থেকে নিজেকে রক্ষা করতে "পাঁচটি জিনিস" অনুসরণ করুন।

1. ঘন ঘন আপনার হাত ধুয়ে নিন

2. বেশি গরম পানি পান করুন

3. আরও খেলাধুলা

4. খুশী থেকে

5. পূর্ব সতর্কতা গ্রহন করুন



1

ঘন ঘন আপনার হাত ধুয়ে নিন
রোগজীবাণু সংক্রমণ বন্ধ করতে

2

বেশি গরম পানি পান করুন
শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ অপসারণ করতে



3

আরও খেলাধুলা
বিপাক প্রচার করুন, প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর জন্য
আরও সূর্যের এক্সপোজার পান



4

খুশী থেকে
আপনার প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে

5

পূর্ব সতর্কতা গ্রহন করুন
রোগজীবাণু সংক্রমণ এবং সতর্কতার পথে
মনোযোগ দিন



আপনার হাত ঘন ঘন ধুয়ে নিন রোগ সংক্রমণ রোধ করুন

পরিচিত ভাইরাসগুলির অনেকগুলি প্রাথমিকভাবে রোগীর শারীরিক তরল (কফ, লালা, অনুনাসিক শ্লেষ্মা, অশ্রু, বীর্য, রক্ত, প্রস্রাব, মল), ভেক্টরের কামড় (মশা, খড় বা অন্যান্য পোকামাকড়), বা ইঁদুর বা কিছু কিছুতে ছড়িয়ে পড়ে through অন্যান্য প্রাণী।

আপনার ঘন ঘন আপনার হাত ধোয়া আপনার হাত থেকে জীবাণুগুলি অপসারণে সহায়তা করে আপনার চোখ, নাক এবং মুখের মধ্যে জীবাণুগুলি রোধ করতে এটি কার্যকর উপায়।

- ⦿ ঘরে আসার পরে কোনও কিছু স্পর্শ করার আগে হাত ধুয়ে ফেলুন।
- ⦿ আপনার বা অন্যের চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করার আগে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- ⦿ খাবার খাওয়ার আগে বা খাবার প্রস্তুত করার আগে হাত ধুয়ে ফেলুন।
- ⦿ বাড়িতে আসার পরে, কোনও কিছু স্পর্শ করার আগে হাত ধুয়ে ফেলুন।
- ⦿ কোনও সর্বজনীন স্থানে কোনও বস্তু স্পর্শ করার পরে হাত ধুয়ে নিন, যেমন হ্যান্ডেলস, দরজার নক, লিফ্ট বোতাম ইত্যাদি





আনন্দের পরিবেশ তৈরি করুন এবং প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ান

খুশি থাকুন, ভাল কথা বলা, সদয় হৃদয়কে লালন করা এবং ভাল কাজ করা আপনার প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে এবং রোগ থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারে।

সুখী হওয়া আপনাকে সহায়তা করে:

- পেশী শিথিল করুন।
- একটি সাধারণ রক্তচাপ, হৃদস্পন্দন এবং ভাল বিপাক বজায় রাখা।
- একটি স্বাস্থ্যকর বর্গন রাখা।
- আপনার ইমিউন সিস্টেম উন্নত।

আপনার মেজাজ নিয়ন্ত্রণ করুন এবং আপনার শরীরের যত্ন নিতে

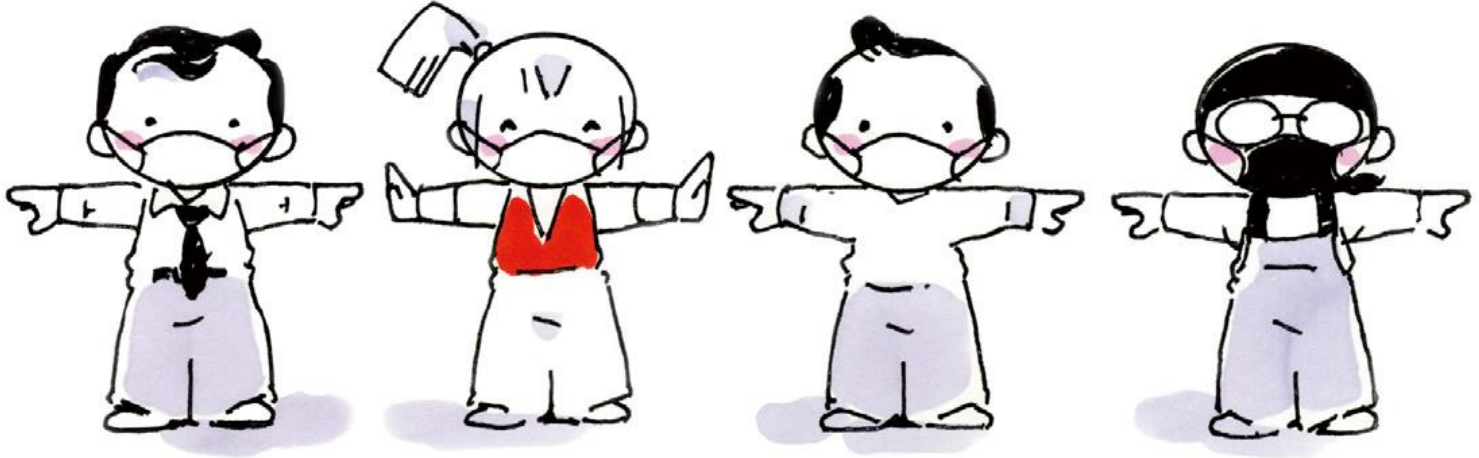
রাগ করা আপনার এবং অন্যদের শারীরিক এবং মানসিকভাবে উভয়কেই প্রভাবিত করে। রাগ করবেন না মনে রাখবেন। এটি আপনার এবং অন্য উভয়ের পক্ষে উপকারী।



প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থার গুরুত্ব

সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন, ঘন ঘন হাত ধুবেন।

চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন এবং ফুসফুসের ক্ষমতা এবং প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ান।



আপনি যদি মনোযোগ দেন তবে আপনি চিন্তা করবেন না এবং বুঝতে পারলে আপনি নার্ভাস হবেন না।

ঘনিষ্ঠ ব্যক্তি থেকে ব্যক্তি যোগাযোগ এবং আন্তর্জাতিক পরিবহনের মাধ্যমে রোগগুলি সহজেই সংক্রমণ করা যায়। রোগ প্রতিরোধের সঠিক এবং দরকারী তথ্য অর্জন আপনাকে সজাগ থাকতে এবং গুজবের কারণে উদ্বেগ রোধে সহায়তা করতে পারে।

মনের একটি শান্ত অবস্থা অপ্রয়োজনীয় উদ্বেগ হ্রাস করতে পারে। উদ্বেগ, ভয় এবং চাপ কিছুই সাহায্য করে না। এগুলি একটির দেহে আরও বেশি পরিমাণে বিষ তৈরি করে এবং কারওর প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল করে।

তাই শান্ত ও স্থিতিশীল মন বজায় রেখে মনের চাষাবাদ জীবনকে সমর্থন করতে পারে। স্বাচ্ছন্দ্য, শান্ত এবং প্রাকৃতিক হোন, সবকিছু ঠিকঠাক হবে এবং মনের শান্তি আপনাকে সুরক্ষিত রাখবে।



স্বাস্থ্য সুরক্ষা চেকলিস্ট

ভালভাবে নিজের যত্ন নিও. নিম্নলিখিত টিপসগুলি প্রতিদিন অনুশীলন করতে নিজেকে সুরণ করিয়ে দিন।

ডায়েট:

- আপনার শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ দূর করতে আরও বেশি গরম পানি পান করুন এবং আরও ঘামবেন।
- লবণের সাথে গার্গল করুন।
- বেশি শাকসবজি ও ফলমূল খেয়ে সুস্বাদু ডায়েট রাখুন।
- ঘন ঘন বাড়িতে খান এবং আপনার রান্নাঘরের বাসন পরিষ্কার রাখুন।

বস্ত্র:

- ঘন ঘন কাপড় পরিবর্তন এবং ধুয়ে নিন এবং অন্যান্য পোশাক থেকে আলাদাভাবে অন্তর্বাস ধুয়ে নিন।
- আপনার সাথে রুমাল এবং টয়লেট পেপার নিন।

হাউজিং:

- বিল্ডিংয়ের ভিতরে ভাল বায়ুচলাচল বজায় রাখুন।
- পরিবেশকে পরিষ্কার রাখুন।
- পর্যাপ্ত ঘুম আছে।



পরিবহন:

- দুর্বল বায়ুচলাচলে ও ভিড়যুক্ত জায়গাগুলি পরিহার করা এড়িয়ে চলুন।
- প্রয়োজনীয় না হলে অসুস্থদের সাথে দেখা করা এড়িয়ে চলুন।
- অন্যের সাথে কথা বলার সময় যথাযথ দূরত্ব বজায় রাখুন।
আপনি যদি ভিড়ের জায়গাটি প্রবেশ করেন এবং প্রস্থান করেন, বা সর্বজনীন যাতায়াত করেন তবে দয়া করে একটি মুখোশ পরুন।

স্বাস্থ্য:

- আপনার জ্বর বা সর্দি লাগছে কিনা সেদিকে মনোযোগ দিন আপনার শরীরের তাপমাত্রা অবিলম্বে নিন **any** যদি কোনও অস্বাভাবিকতা থাকে তবে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চিকিত্সার সহায়তা নিন।
- সর্বশেষ মহামারী প্রতিরোধের তথ্যে মনোযোগ দিন এবং সঠিক স্বাস্থ্যসেবা পদ্ধতিগুলি শোষণ করুন।
- ফোন, ভিডিও বা সামাজিক সফটওয়্যার ব্যবহার করে আত্মীয়স্বজন এবং বন্ধুবান্ধবদের শুভেচ্ছা জানাতে, মহামারী প্রতিরোধের সঠিক ধারণাটি ভাগ করে নিতে এবং তাদের মানসিক শান্তি দিন।

ক্রিয়াকলাপ:

- খেলাধুলা করুন এবং সঠিকভাবে বিশ্রাম করুন।
- রোজ পাঁচ থেকে সাত মিনিট রোদ।
- ভাল মেজাজ রাখতে প্রতিদিন আরও বেশি ইতিবাচক গান গাও।





একে অপরকে সাহায্য করুন নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যকর থাকুন

আমরা একটি বড় পরিবার। প্রতিটি ব্যক্তির স্বাস্থ্য একে অপরের সাথে সম্পর্কিত। আমাদের সুরক্ষা আপনি এবং আমার উপর নির্ভর করে।

সংক্রামক রোগের বিস্তার রোধ করা প্রত্যেকের ব্যবসা। যখন সবার প্রতিরোধ ব্যবস্থা বাড়ানো হয় কেবল তখনই আমরা রোগের সংক্রমণ বন্ধ করতে পারি। যখন আমরা একটি ভাল হৃদয় লালন করি, ভাল কথা বলি, ভাল কাজ করি এবং এই রোগ প্রতিরোধ টিপস অনুশীলন করি, তখন আমরা দেহ এবং মনের ভারসাম্য বজায় রাখতে পারি।



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

