



Un manual per a la prevenció de malalties i la protecció de la salut

Mesures preventives per a Salut i benestar



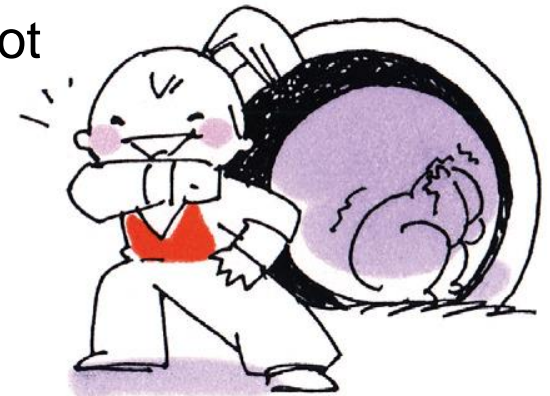
Còpia de cortesia



La definició de veritable salut

La definició de salut per part de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) és “un estat de benestar físic, mental i social complet i no només l'absència de malalties o malalties”.

Només quan tota una comunitat està sana es pot protegir la salut dels seus membres individuals. Només quan cada membre individual està sa, la comunitat es pot mantenir sana en el seu conjunt.





Mesures preventives per a Salut i benestar

Per mantenir-nos sans, hem de tenir cura tant dels nostres entorns interns com externs. L'entorn intern es refereix al nostre cos i ment. La millora del sistema immunitari i el manteniment de l'equilibri del cos i la ment són essencials per prevenir malalties infeccioses.

Totes les cèl·lules del cos tenen la capacitat de protegir-se. Tot i això, quan una determinada part del cos és feble, els agents patògens poden entrar al cos. Si una persona se sent realitzada per dins, pensa pensaments positius i continua reposant el seu cos amb una bona energia, llavors es regeneraran les cèl·lules bones i s'eliminaran les dolentes. Per tant, no us emmalaltireu fàcilment.



Millorar la immunitat = prevenció eficaç de l'epidèmia

Eviteu les tres coses per mantenir-vos sa

Recordeu-vos amb freqüència per evitar les "tres coses", ja que mantenir-se mentalment saludable és crucial per prevenir malalties infeccioses.

1. No us enfadeu.

2. No us preocupeu.

3. No nerviós.



2

No us preocupeu.

Quan estigueu ben preparat per a tot, no us preocuparà.

1 **No us enfadeu.**

Quan es té bon humor, es pot mantenir l'equilibri físic i mental.



3

No nerviós.

Conegueu la informació correcta per no estar nerviós.



Seguiu les cinc coses per mantenir-vos sa

Seguiu les "cinc coses" per construir una base sòlida per a una vida sana i protegir-vos de l'amenaça de malalties.

1. Renteu-vos més les mans.

2. Beure més aigua tèbia.

3. Feu més exercici.

4. Estigueu feliços.

5. Sigues prudent.



1

Renteu-vos més les mans, per aturar la transmissió de patògens.

Beure més aigua tèbia, per eliminar les toxines del cos.

2



3

Feu més exercici per millorar el metabolisme i obtenir la dosi diària de sol per millorar el sistema immunitari.



4

Estigueu feliços d'augmentar el vostre sistema immunitari.

5

Sigues prudent. Presteu atenció a les vies de transmissió i a les mesures preventives.



Renteu-vos les mans freqüentment

Prevenir la transmissió de malalties

Molts dels virus coneguts es transmeten principalment a través dels fluids corporals d'un pacient (flema, saliva, mucositat nasal, llàgrimes, semen, sang, orina, femta), picades de vectors (mosquits, puces o altres insectes) o excrements de rates.

Rentar-se les mans amb freqüència ajuda a eliminar els agents patògens de les mans, una manera eficaç d'evitar que els agents patògens entrin als ulls, al nas i a la boca.

- ⦿ Rentar-se les mans més sovint.
- ⦿ Renteu-vos les mans abans de tocar els ulls, el nas o la boca dels vostres o dels altres.
- ⦿ Renteu-vos les mans abans de menjar o preparar els aliments.
- ⦿ Després de tornar a casa, renteu-vos les mans abans de tocar res.
- ⦿ Renteu-vos les mans després de tocar un objecte en un lloc públic, com ara passamans, poms de les portes, botons de l'ascensor, etc.





Crea una atmosfera alegre i Milloreu la vostra immunitat

Mantenir-se feliç, dir bones paraules, nodrir un cor amable i fer bones accions pot ajudar a augmentar el sistema immunitari i protegir-se de malalties.

Ser feliç t'ajuda:

- ⦿ relaxar els músculs.
- ⦿ mantenir una pressió arterial normal, batecs cardíacs i un bon metabolisme.
- ⦿ mantenir la pell sana.
- ⦿ millorar el sistema immunitari.

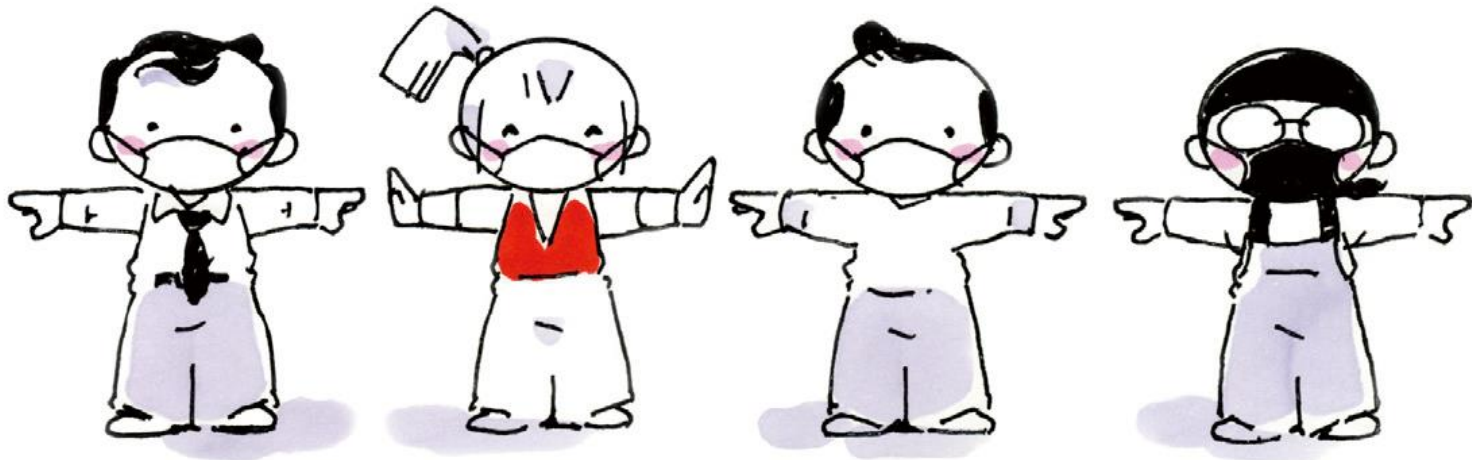
No us enfadeu Cuida el teu cos

Estar enfadat equival a crear contaminació d'alt nivell, contaminar-se a un mateix i als altres, i el resultat és ferir el cos, fer mal al cor i fer-lo encara més. Per tant, recordeu-vos de reduir el nombre de rabietes, això és beneficiós tant per a vosaltres com per als altres.



Mantingueu-vos segur i sa

Mantenir el distanciament social, rentar-se les mans amb freqüència i no tocar-se la boca, els ulls i el nas amb les mans per enfortir la capacitat pulmonar.



Aneu amb compte i no us preocupeu. Comprèn la situació i no nerviós.

Les malalties es poden transmetre fàcilment mitjançant un contacte proper a persona i un transport internacional. L'obtenció d'informació precisa i útil sobre la prevenció de malalties us pot ajudar a estar alerta i prevenir l'ansietat causada pels rumors.

Un estat mental tranquil pot disminuir l'ansietat innecessària. La preocupació, la por i la pressió no ajuden res. Produeixen més toxines al cos i debiliten el sistema immunitari.

Per tant, per mantenir-se segur, la clau és un cor relaxat i estable. Amb això en ment, tot sortirà bé.



Llista de comprovació de l'autocura

Utilitzeu els mètodes adequats per tenir cura de la vostra vida diària i recordeu-vos de fer-ho cada dia.

Dieta:

- Beure més aigua tèbia i suar més per eliminar les toxines del cos.
- Fer gàrgares amb aigua salada.
- Mantingueu una dieta equilibrada menjant més verdures i fruites.
- Mengeu a casa amb freqüència i mantingueu nets els estris de cuina.

Roba:

- La roba s'ha de canviar amb freqüència i la roba personal s'ha de rentar per separat de la roba exterior.
- Emporteu-vos mocadors i paper higiènic.

Habitatge:

- Mantenir la circulació de l'aire interior.
- Mantenir el sanejament ambiental.
- Dormir prou cada dia.



Transport :

- Eviteu visitar llocs poc ventilats i concorreguts.
- Eviteu visitar els malalts tret que sigui necessari.
- Mantingueu una distància adequada mentre parleu amb els altres.
Si entreu i sortiu de llocs concorreguts o agafeu el transport públic, poseu-vos una màscara.

Salut:

- Presteu atenció si teniu febre o calfreds. Preneu la temperatura corporal immediatament. Si hi ha alguna anomalia, busqueu atenció mèdica el més aviat.
- Presteu atenció a la informació més recent sobre prevenció d'epidèmies i absorbeu els mètodes d'atenció sanitària correctes..
- Utilitzeu el telèfon, el vídeo o el programari social per tenir cura de familiars i amics, compartir el concepte correcte de prevenció d'epidèmies i donar-los tranquil·litat.

Activitat:

- Fer exercici i descansar correctament.
- Preneu el sol de cinc a set minuts cada dia.
- Cantar cançons més positives cada dia per mantenir un bon humor.

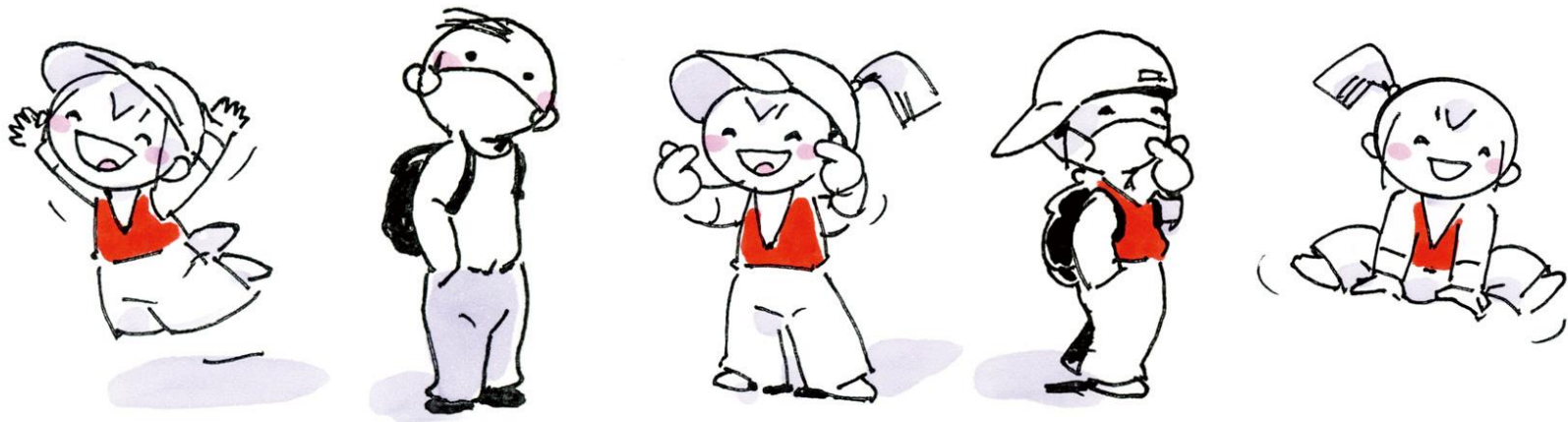




Ajudeu-vos els uns als altres Mantingueu-vos segur i sa

Pertanyem a una gran família. La salut de cada individu està relacionada. La nostra seguretat depèn de vosaltres i de mi.

Prevenir la propagació de malalties infeccioses és cosa de tothom. Només quan es millora el sistema immunitari de tots podem aturar la transmissió de malalties. Quan alimentem un bon cor, diem bones paraules, fem bones accions i practiquem aquests consells de prevenció de malalties, podem mantenir l'equilibri del cos i la ment.



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

