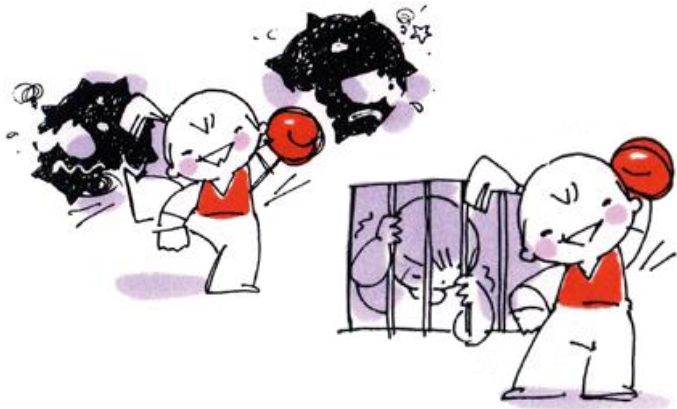




Gaixotasunak prebenitzeko eta osasuna babesteko eskuliburua

# Prebentzio Neurriak Osasuna eta Ongizatea

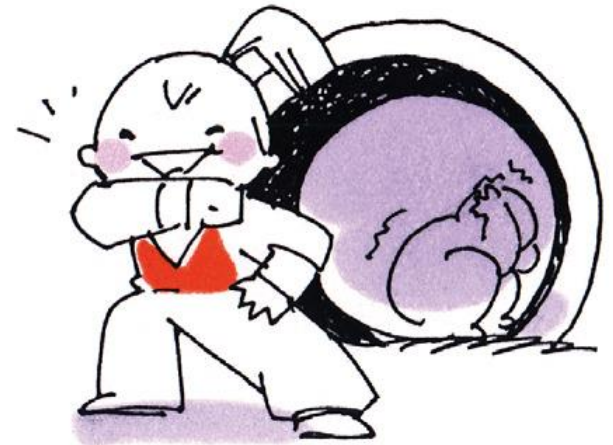


Doako kopia



## Benetako osasunaren definizioa

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) honela definitzen du osasuna: "Benetako osasuna ez da gaixotasunik ez izatea. Osasun fisikoa, psikologikoa, soziala eta orokorrean egon behar du." Talde osoa osasuntsu dagoenean soilik osasuna Norberak bere osasuna mantentzen badugu talde osoaren osasuna lor dezakegu.





## Prebentzio Neurriak Osasuna eta Ongizatea

Osasuntsu egoteko, barneko zein kanpoko inguruak zaindu behar ditugu. "Barne ingurunea" gure gorputzari eta adimenari dagokio. Gaixotasun infekziosoak prebenitzeko funtsezkoak dira sistema immunologikoa hobetzea eta gorputzaren eta buruaren oreka mantentzea.

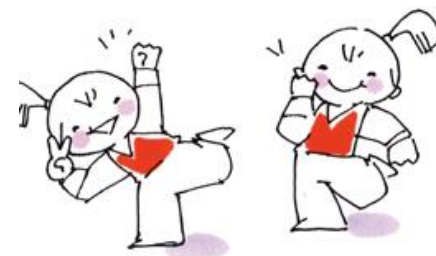
Gorputzeko zelula bakoitzak bere burua babesteko gaitasuna du. Hala ere, gorputzeko zati jakin bat ahula denean, patogenoak sar daitezke gorputzera. Pertsona bat barrutik beteta sentitzen bada, pentsamendu positiboak pentsatzen baditu eta bere gorputza energia onarekin betetzen jarraitzen badu, orduan zelula onak birsortu egingo dira eta txarrak kenduko dira. Horrela, ez zara erraz gaixotuko.



# Immunitatea hobetu = epidemiaren prebentzio eraginkorra

## Saihestu Osasuntsu egoteko Hiru Gauzak

Gogoratu maiz "hiru gauza" ekiditeko, osasuntsu egotea funtsezkoa baita gaixotasun infekziosoak prebenitzeko.



1. Ez haserretu.

2. Kezkarik gabe.

3. Ez urduri.



2

**Kezkarik gabe.**

Denetarako ondo prestatuta zaudenean, ez zara kezkatuko.

1 **Ez haserretu.**

Aldarte onean zaudenean, oreka fisikoa eta psikikoa mantendu dezakezu.



3

**Ez urduri.**

Informazio zuzena ezagutu, beraz, ez zara urduri egongo.



# Osasuntsu egoteko bost gauza jarraitu

Jarrai itzazu "bost gauza" bizimodu osasuntsua lortzeko oinarri sendoak eraikitzeko eta gaixotasunen mehatxutik babesteko.

1. Eskuak gehiago garbitu.

2. Ur epela edan.

3. Ariketa gehiago egin.

4 Zoriontsu izan.

5. Kontuz ibili.



1

**Eskuak gehiago garbitu.**  
Moztu patogenoaren infekzioaren bidea.

2



3



**Ariketa gehiago egin**  
Sustatu metabolismoa, eguzki gehiago lortu immunitatea hobetzeko.



4

**Zoriontsu izan.**  
Zure sistema immunologikoa indartzeko.

5



**Kontuz ibili.**  
Erreparatu transmisio bideei eta prebentzio neurriei.

# Eskuak gehiago garbitu eta moztu patogenoen inbasioaren bidea

Ezagutzen diren birus asko gaixoaren gorputzeko fluidoan bidez (mukia, listua, malkoak, espermatozoideak, odola, gernua eta gorotzak), bektoreen ziztadak (eltxoak, arkakusoak edo bestelako intsektuak) edo arratoien edo beste zenbait animaliren gorotz bidez transmititzen dira batez ere. Eskuak maiz garbitzeak patogenoak eskuetatik kentzen laguntzen du. Modu eraginkorra da patogenoak begietan, sudurrean eta ahoan sartzea saihesteko.

- Eskuak maizago garbitu.
- Garbitu eskuak zure edo besteen begiak, ahoa eta sudurra ukitu aurretik.
- Garbitu eskuak janaria manipulatu eta jan aurretik.
- Out Kalera atera eta etxera joan ondoren, garbitu eskuak objektuak ukitu aurretik.
- Kanpoko instalazio publikoekin harremanetan jarri ondoren, hala nola, baranda, ate heldulekuak, igogailuaren botoiak eta telefono publikoekin, eskuak garbitu behar dituzu lehenik eta behin izendatutako puntura itzultzean.





## Sortu alaitasun giroa eta immunitatea hobetu

Pozik egoteak, hitz onak esateak, bihotz on bat elikatzeak eta ekintza onak egiteak sistema immunologikoa areagotzen eta gaixotasunetatik babesten lagun zaitzake.

Pozik egoteak laguntzen dizu:

- ⦿ muskuluak erlaxatu.
- ⦿ presio arteriala, bihotzaren taupadak eta metabolismo ona mantentzea.
- ⦿ mantendu complexion osasuntsu bat.
- ⦿ zure sistema immunologikoa hobetu.

---

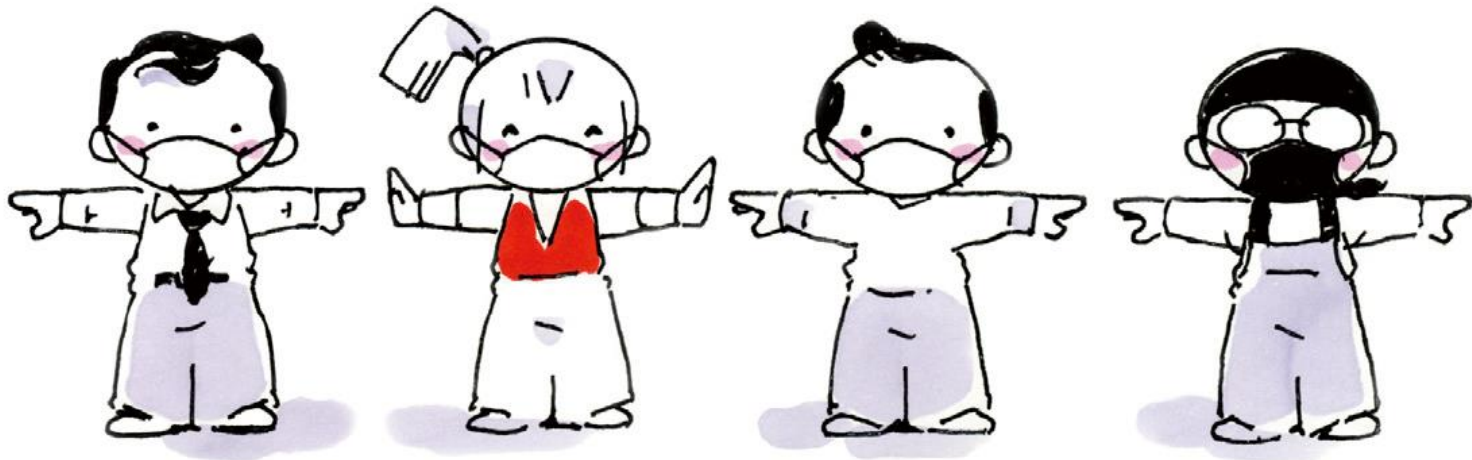
## Ez haserretu eta zaindu zure gorputza

Haserretzea zuri eta besteei eragiten die bai fisikoki bai mentalki. Gogoratu ez haserretzeko. Hori bai zuretzat eta bai besteentzat onuragarria da.



# Prebentzio neurrien garrantzia

Mantendu distantzia soziala, garbitu eskuak maiz, ez ukitu begiak, sudurra eta ahoa, eta hobetu biriketako gaitasuna eta immunitatea.





## Adi eta ez kezkatu, ulertzen baduzu ez zara urduri egongo.

Gaixotasunak erraz transmititu daitezke pertsonen arteko harreman estua eta nazioarteko garraioaren bidez. Gaixotasunen prebentzioari buruzko informazio zehatza eta erabilgarria eskuratzeak adi egoten eta zurrumurruek sortutako antsietatea prebenitzen lagun zaitzake.

Animo egoera lasaiak alferrikako antsietatea gutxitu dezake. Kezkak, beldurrak eta presioak ez dute ezer laguntzen. Toxina gehiago sortzen dituzte gorputzean eta immunitate sistema ahultzen dute..

Hori dela eta, seguru egoteko, bihotz lasai eta egonkorra da gakoa. Gauzak horrela, dena ondo aterako da.



# Osasun Babeserako Kontrol Zerrenda

Zaindu ondo zeure burua. Gogoratu egunero aholku hauek lantzen.

## Dieta:

- Edan ur epel gehiago eta izerditu gehiago toxinak gorputzetik kentzeko.
- Gargara ur gaziarekin.
- Jarrai dieta orekatua barazki eta fruta gehiago janez.
- Etxean jan maiz eta sukaldeko tresnak garbi eduki.

## Arropa:

- Aldatu arropa maiz eta garbitu arropa arropa eta bestelako arropa bereizita.
- Eraman zapiak eta komuneko papera zurekin.

## Etxebizitza:

- Mantendu aireztapen ona eraikinen barruan.
- Ingurunea garbi mantendu.
- Nahikoa lo egin.



## Garraioak:

- Saihestu ez aireztatutako eta jendez gainezka dauden tokiak bisitatzea.
- Saihestu gaixoak bisitatzea beharrezkoa ez bada.
- Mantendu distantzia egokia besteekin hitz egiten ari zaren bitartean.  
Leku jendetsuetan sartu eta irteten bazara edo garraio publikoa hartzen baduzu, jantzi maskara bat..

## Osasuna:

- Hartu tenperatura ondo sentitzen ez zarenean.  
Sukarra duzunean kontsultatu medikuari.
- Erreparatu osasun babesari buruzko azken informazioari.
- Deitu zure lagunei eta partekatu osasun babesari buruzko informazio zuzena.

## Jarduera:

- Egin ariketa fisikoa eta atsedena hartu behar bezala.
- Eguzkia hartu egunero bost edo zazpi minutu.
- Abestu zoriontsu abestiak egunero eta mantendu umore ona.





## Lagundu elkarri Seguru eta osasuntsu egon

Familia handi batekoak gara. Gizabanako bakoitzaren osasuna elkarri lotuta dago. Gure segurtasuna zu eta ni menpean dago. Gaixotasun infekziosoen hedapena prebenitzea denon kontua da. Guztien immunitate-sistema hobetzen denean bakarrik geldi dezakegu gaixotasunen transmisioa. Bihotz ona duen, hitz onak esan eta ekintza onak egiten dituen orok eta eguneroko epidemia prebenitzeko eta osasuna zaintzeko puntu nagusiak gauzatzen dituen orok oreka fisiko eta mentaleko egoera osasuntsua mantendu ahal izango du.



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

