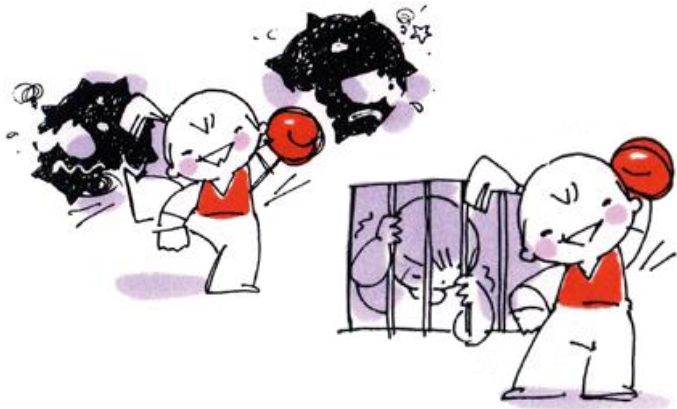


Manual kanggo Nyegah Penyakit lan Perlindungan Kesehatan

Pangukuran Pencegahan kanggo Kesehatan lan Kesejahteraan

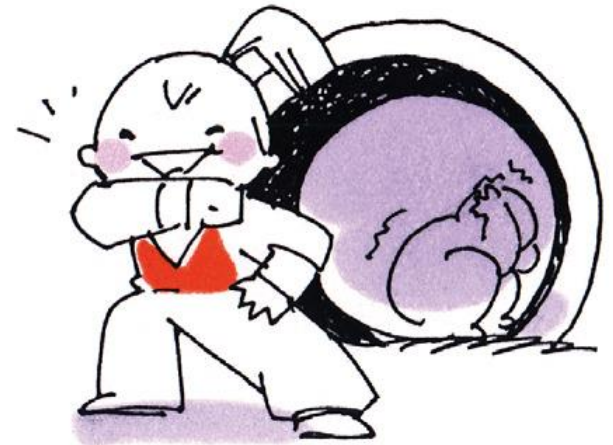


Salin Gratis



Definisi Kesehatan Sejati

Definisi kesehatan dening Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yaiku "kahanan kesejahteraan fisik, mental lan sosial sing lengkap lan ora mung ora ana penyakit utawa penyakit." Mung yen kabeh komunitas sehat, kesehatane saben anggota bisa dilindhungi. Mung yen saben anggota sehat, bisa masarakat tetep sehat kanthi sakabehe.

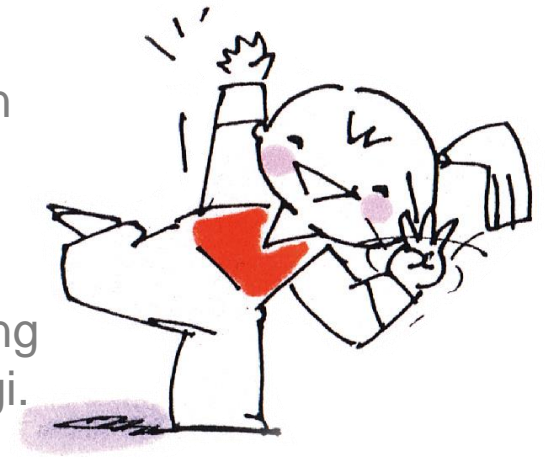




Pangukuran Pencegahan kanggo Kesehatan lan Kesejahteraan

Supaya tetep sehat, kita kudu ngurus lingkungan internal lan eksternal. "Lingkungan internal" nuduhake awak lan pikiran kita. Ningkatake sistem kekebalan awak lan njaga keseimbangan awak lan pikiran iku penting kanggo nyegah penyakit nular.

Saben sel ing awak duwe kemampuan nglindhungi awake dhewe. Nanging, yen bagean awak ora kuwat, patogen bisa mlebu ing awak. Yen wong asring rumangsa kepenak ing njero batin, mikirake pikiran sing positif, lan terus nambah awak karo energi sing apik, mula sel sing apik bakal dianyarke maneh lan sing elek diilangi. Dadi, sampeyan ora bakal gampang lara.



Nambah kakebalan = nyegah epidemi sing efektif

Nyegah lan Perawatan Kesehatan: Telung Ora

Elingi awak dhewe babagan Telung Ora kasebut kapan wae. Njaga kesehatan mental minangka pilar pencegahan epidemi sing penting.

1. Aja nesu.

2. Aja kuwatr.

3. Ora gugup.

1

Aja nesu.

Yen swasana ati apik, sampeyan bisa njaga keseimbangan fisik lan mental.



2

Aja kuwatr.

Yen wis siyap kanggo kabeh, sampeyan ora bakal kuwatr.



3

Ora gugup.

Ngerti informasi sing bener lan sampeyan ora bakal gugup.



Tututi Lima Hal sing Tetep Sehat

Tindakake "limang prekara" kanggo nggawe landasan sing kuat kanggo urip sehat lan nglindhungi awake dhewe saka ancaman penyakit.

1. Cuci tangan kanthi asring.

2. Ngombe banyu anget liyane.

3. Olahraga luwih akeh.

4. Seneng banget.

5. Mbayar manungsa waé.



1

Cuci tangan kanthi asring
kanggo mungkasi transmisi patogen.

Ngombe banyu anget liyane
kanggo mbusak racun ing awak.

2



3

Olahraga luwih akeh kanggo nambah metabolisme lan entuk sinar srengenge saben dina kanggo nambah sistem kekebalan awak.



4

Seneng banget
Jaga imunitas sing paling apik.

5

Mbayar manungsa waé
Beri perhatian marang rute infeksi lan pancegahan patogen.



Cuci Tangan Kanthi Kerep kanggo Nyegah Transmisi Penyakit

Akeh virus sing dingerteni utamane ditularake liwat cairan awak pasien (dahak, ludah, lendir irung, luh, mani, getih, urin, bangku), gigitan vektor (lemut, kutu utawa serangga liyane), utawa ekskresi tikus utawa sawetara kewan liyane.

Cuci tangan asring mbantu mbusak patogen saka tangan sampeyan. Iki minangka cara sing efektif kanggo nyegah patogen saka mripat, irung lan tutuk.

- ◎ Cuci tangan sadurunge nutul apa wae sawise mulih.
- ◎ Cuci tangan sadurunge nutul mripat, irung utawa cangkem wong liya.
- ◎ Cuci tangan sadurunge mangan utawa nyiyapake panganan.
- ◎ Sawise mulih, wisuh tangan sadurunge ndemek apa-apa.
- ◎ Sawise ngubungi fasilitas umum, kayata pegangan tangan, gagang lawang, tombol elevator, lan telpon umum, sampeyan kudu ngumbah tangan dhisik nalika bali menyang titik sing wis ditemtokake.





Nggawe swasana bungah lan nambah kekebalan

Supaya swasana tetep santai lan seneng, ucapake luwih, apikan, lan tumindak becik. Iki minangka konsep sing bener kanggo nambah kekebalan lan nglawan patogen sing bisa ditindakake.

Swasana bungah bisa ndadekake awak sampeyan:

- ⦿ Relaksake otot lan balung.
- ⦿ Tekanan getih normal, deg-degan stabil lan metabolisme sing apik.
- ⦿ Njaga kulit sing sehat.
- ⦿ Nguatake kekebalan.

Aja nesu, nglakoni perlindungan lingkungan sing apik ing awak

Nesu nyebabake sampeyan lan wong liya kanthi fisik lan mental. Eling aja nesu. Iki migunani kanggo sampeyan lan wong liya.



Pentinge langkah pencegahan

Jaga jarak sosial, cuci tangan kanthi asring, aja nganti mripat, irung lan cangkem, lan nambah kapasitas paru-paru lan kakebalan.



Pay manungsa waé lan aja padha sumelang, lan sampeyan ora bakal gugup sawise ngerti.

Penyakit bisa ditularake kanthi gampang liwat kontak sing cedhak karo wong liya lan transportasi internasional. Entuk informasi sing akurat lan migunani babagan pencegahan penyakit bisa mbantu sampeyan tetep waspada lan nyegah kuwatir amarga ana desas desus.

Kahanan pikiran sing tenang bisa nyuda kuwatir sing ora perlu. Kuwatir, wedi, lan tekanan ora ana gunane. Dheweke ngasilake luwih akeh racun ing awak lan nyuda sistem kekebalan awak.

Mula, supaya tetep aman, ati sing santai lan stabil dadi kuncine. Kanthi dipikirake, kabeh bakal apik.



Dhaptar Proteksi Kesehatan

Gunakake cara sing bener kanggo ngurus urip saben dinane lan ngelingake supaya saben dina nindakake.

Panganan:

- Ngombe luwih akeh banyu anget lan kringet maneh kanggo mbusak racun ing awak.
- Gargle karo banyu uyah.
- Tindakake panganan sing seimbang kanthi mangan sayuran lan woh-wohan liyane.
- Mangan ing omah kanthi asring lan jaga kebersihan peralatan dapur.

Sandhangan:

- Klambi asring diganti lan dicuci, lan klambi pribadi kudu dicuci kanthi beda karo sandhangan liyane.
- Nggawa saputangan lan kertas toilet.

Omah:

- Jaga ventilasi sing apik ing njero bangunan.
- Supaya lingkungan tetep bersih.
- Wis turu cukup.



Transportasi:

- Aja ngunjungi papan sing kurang berventilasi lan rame.
- Aja ngunjungi wong sing lara yen ora prelu.
- Jaga jarak sing pas nalika ngobrol karo wong liya.
Yen sampeyan mlebu lan metu saka papan sing rame, utawa njupuk transportasi umum, coba masker.

Kesehatan:

- Yen sampeyan ngalami demam utawa adhem, langsung njupuk suhu awak sampeyan. Yen ana kelainan, coba golek dhokter kanthi cepet.
- Keprigelan babagan informasi pencegahan epidemi paling anyar lan nyedhot cara perawatan kesehatan sing bener.
- Gunakake piranti lunak telpon, video utawa sosial kanggo peduli karo sedulur lan kanca, nuduhake konsep pencegahan epidemi sing bener, lan menehi katenangan.

Kegiatan:

- Olahraga lan istirahat kanthi bener.
- Tetep ana ing srengenge nganti 5 nganti 7 menit saben dina.
- Nyanyi lagu sing luwih positif saben dina kanggo njaga swasana.





Silih Tulung Tinulung Tetep Aman lan Sehat

Kita kalebu kulawarga siji. Kesehatan saben individu gegandhengan. Keamanan kita gumantung karo sampeyan lan aku.

Ngindhari panyebaran penyakit infeksi yaiku bisnis kabeh. Mung nalika sistem kekebalan kabeh wong bisa nambah, mula kita bisa mungkasi panularan penyakit. Nalika ngasuh ati sing apik, ucapake tembung sing apik, tumindak becik, lan nindakake tips nyegah penyakit iki, kita bisa njaga keseimbangan awak lan pikiran.



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

