



Эпидемиялық алдын-алу және денсаулық сақтау жөніндегі нұсқаулық

Алдын алу шаралары Денсаулық және әл-ауқат

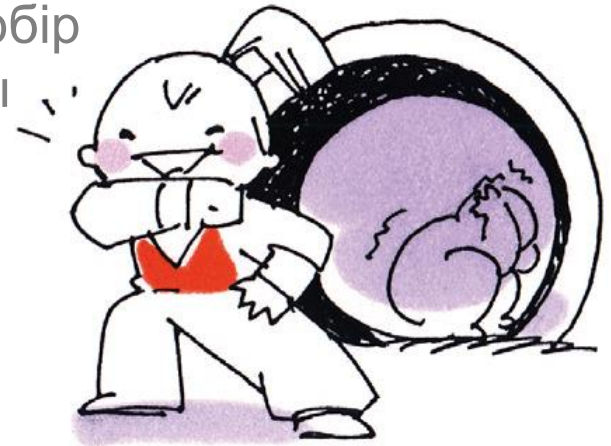


Қосымша көшірме



Нағыз денсаулықтың анықтамасы

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДСҰ) денсаулыққа деген анықтамасы - бұл «толық физикалық, психикалық және әлеуметтік әл-ауқат, тек аурудың немесе әлсіздіктің болмауы». Тұтас қауымдастық сау болғанда ғана оның жеке мүшелерінің денсаулығы қорғалуы мүмкін. Әрбір жеке мүшенің денсаулығы жақсы болғанда ғана, қоғам тұтастай денсаулықты сақтай алады.





Алдын алу шаралары Денсаулық және әл-ауқат

Денсаулықты сақтау үшін біз ішкі және сыртқы ортаға қамқорлық жасауымыз керек. «Ішкі орта» дегеніміз біздің денеміз бен ақыл-ойымызға қатысты. Иммундық жүйені күшейту және дене мен ақыл-ой тепе-теңдігін сақтау жұқпалы аурулардың алдын алу үшін өте қажет.

Денедегі кез-келген жасушаның өзін-өзі қорғау мүмкіндігі бар. Дененің белгілі бір бөлігі әлсіз болған кезде, ағзаға қоздырғыштар енуі мүмкін. Егер адам көбінесе ішкі сезімін толық сезінсе, жағымды ойлар ойлап, денесін жақсы энергиямен толықтыра берсе, онда жақсы жасушалар қалпына келтіріліп, нашарлары жойылады. Осылайша, сіз оңай ауыра алмайсыз.



Иммундық жүйені жақсарту = Аурулардың тиімді алдын-алу

Денсаулықты сақтау үшін үш нәрседен аулақ болыңыз

Өзіңізге «үш нәрседен» аулақ болыңыз деп жиі еске салыңыз, өйткені психикалық сау болу жұқпалы аурулардың алдын алу үшін өте маңызды.

1. Ашуланбаңыз.

2. Алаңдамаңыз.

3. жүйке емес.



2

Алаңдамаңыз.

Сіз бәріне жақсы дайындалғанда, сіз алаңдамайсыз.



1 Ашуланбаңыз.

Көңіл-күйіңіз жақсы болған кезде физикалық және психикалық тепе-теңдікті сақтай аласыз.



3

жүйке емес.

Дұрыс ақпаратты біліңіз, сонда сіз жүйкеңізді түсірмейсіз.



Сау болу үшін бес нәрсені орындаңыз

Салауатты өмір сүрудің берік негізін құру және аурулар қаупінен қорғану үшін «бес нәрсені» ұстаныңыз.

1. Қолыңызды жиі жуыңыз.

2. Көбірек жылы су ішіңіз.

3. Көбірек жаттығу жасаңыз.

4. Бақытты бол.

5. Сақ болыңыз.



1

Қолыңызды жиі жуыңыз қоздырғыштардың берілуін тоқтату үшін.

2



Көбірек жылы су ішіңіз организмнен токсиндерді кетіру үшін.



3

Көбірек жаттығу жасаңыз метаболизмді жақсарту және иммундық жүйені жақсарту үшін күн сәулесінің күнделікті мөлшерін алу.



4

Бақытты бол иммундық жүйеңізді көтеру үшін.

5



Сақ болыңыз.

Жұқтыру жолдары мен алдын алу шараларына назар аударыңыз.

Қолыңызды жиі жуыңыз

Арудың берілуіне жол бермеңіз

Көптеген белгілі вирустар, ең алдымен, науқастың дене сұйықтығы (қақырық, сілекей, мұрын шырыштары, көз жастары, ұрық, қан, зәр, нәжіс), векторлардың шағуы (масалар, бүргелер немесе басқа жәндіктер) немесе егеуқұйрықтардың экскреті арқылы жұғады. Қолыңызды жиі жуу қолыңыздан ауру қоздырғыштарын кетіруге көмектеседі. Бұл патогендердің көзге, мұрынға және ауызға енуіне жол бермеудің тиімді әдісі.

- ◎ Үйге келгеннен кейін бір нәрсеге қол тигізбес бұрын қолыңызды жуыңыз.
- ◎ Өзіңіздің немесе өзгелердің көзіне, мұрнына немесе аузына тигізер алдында қолыңызды жуыңыз.
- ◎ Тамақтанар алдында немесе тамақ дайындамас бұрын қолыңызды жуыңыз.
- ◎ Үйге келгеннен кейін, бір нәрсеге қол тигізбес бұрын, қолыңызды жуыңыз.
- ◎ Қоғамдық жерде зат ұстағаннан кейін қолыңызды жуыңыз, мысалы, тұтқалар, есік тұтқалары, лифт түймелері және т.б.





Қуанышты атмосфера жасаңыз және иммунитетті жақсарту

Бақытты болу, жақсы сөздер айту, мейірімді жүректі тәрбиелеу және жақсылық жасау иммундық жүйені нығайтуға және аурулардан сақтауға көмектеседі.

Бақытты болу сізге көмектеседі:

- ◎ бұлшықеттерді босаңсыту.
- ◎ қалыпты қан қысымын, жүрек соғуын және жақсы метаболизмді сақтау.
- ◎ теріні сау ұстаңыз.
- ◎ иммундық жүйені жақсарту.

ашуланбайды

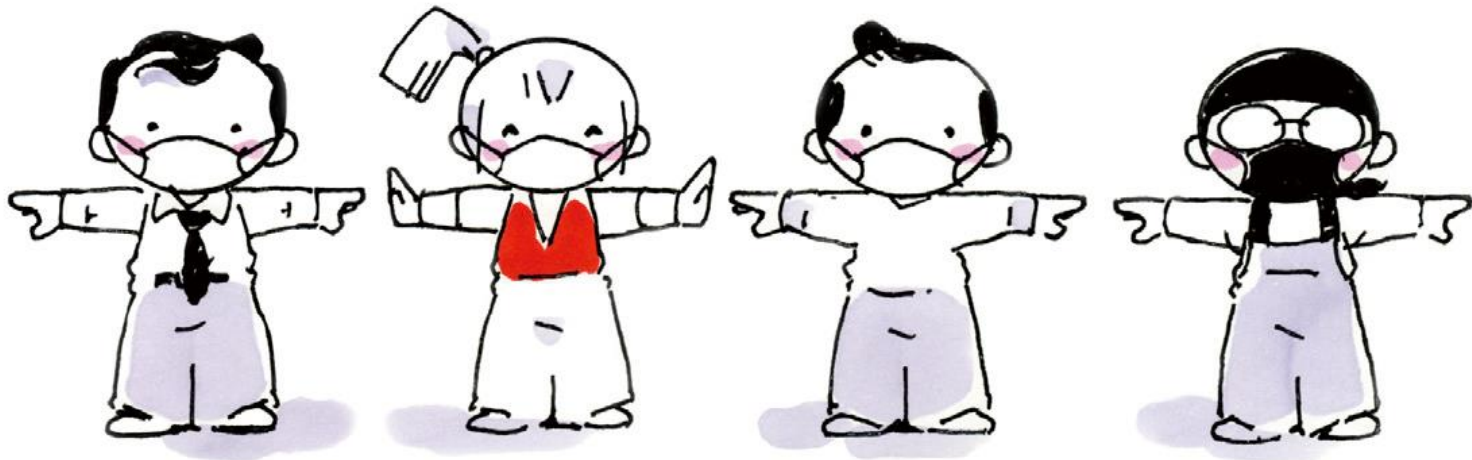
Денеңізге мұқият болыңыз

Ашулану сізге және басқаларға физикалық және психикалық тұрғыдан әсер етеді. Ашуланбауды ұмытпаңыз. Бұл сізге де, өзгелерге де пайдалы.



Профилактикалық шаралардың маңызы

Әлеуметтік арақашықтықты сақтаңыз, қолыңызды жиі жуыңыз, көзге, мұрынға және ауызға қол тигізбеңіз, өкпенің қабілетін және иммунитетті арттырыңыз.



Мұқият болыңыз және алаңдамаңыз. Жағдайды түсініп, мазасыз болмаңыз.

Аурулар адаммен жақын байланыс және халықаралық тасымалдау арқылы оңай жұғады. Аурудың алдын-алу бойынша нақты және пайдалы ақпарат алу сізге қырағылық танытуға және қауесеттерден туындаған мазасыздықтың алдын алуға көмектеседі.

Сабырлы көңіл-күй қажетсіз мазасыздықты азайта алады. Мазасыздық, қорқыныш пен қысым ештеңеге көмектеспейді. Олар адамның ағзасында көбірек токсиндер шығарады және иммундық жүйені әлсіретеді.

Сондықтан, қауіпсіздікті сақтау үшін, жайбарақат және тұрақты жүрек басты болып табылады. Осыны ескере отырып, бәрі жақсы болады.



Денсаулықты қорғаудың бақылау парағы

Өзіңізге мұқият болыңыз. Өзіңізге келесі кеңестерді күнделікті қолдануды ескертіңіз.

Диета:

- Денеңіздегі токсиндерді кетіру үшін көбірек жылы су ішіп, көбірек терлеңіз.
- Ауызды тұзды сумен жуыңыз.
- Көбірек көкөністер мен жемістерді тұтыну арқылы теңдестірілген диетаны сақтаңыз.
- Үйде жиі тамақтаныңыз және ас үй ыдыстарыңызды таза ұстаңыз.

Киім:

- Киімдеріңізді жиі ауыстырыңыз, іш киімдеріңізді және басқа киімдерді бөлек жуыңыз.
- Орамалыңызды немесе бет тіндеріңізді алып жүріңіз.

Тұрғын үй:

- Ғимараттардың ішінде жақсы желдетуді қамтамасыз етіңіз.
- Қоршаған ортаны таза ұстаңыз.
- Ұйқыңыз жеткілікті.



Тасымалдау:

- Желдетуі нашар және адам көп жиналатын орындарға барудан аулақ болыңыз.
- Қажет болмаса, науқастарға барудан аулақ болыңыз.
- Басқалармен сөйлесу кезінде тиісті арақашықтықты сақтаңыз.
Егер сіз адамдар көп жиналатын орындарға кіріп, шықсаңыз немесе қоғамдық көлікте жүрсеңіз, маска киюіңізді өтінеміз.

Денсаулық:

- Өзіңізді жақсы сезінбеген кезде температураңызды өлшеңіз. Дене қызуы көтерілген кезде дәрігермен кеңесу керек.
- Эпидемияның алдын-алу туралы соңғы ақпаратқа назар аударыңыз және денсаулық сақтаудың дұрыс әдістерін қолданыңыз.
- Телефонды, бейнені немесе әлеуметтік бағдарламаны туыстарыңызбен және достарыңызбен амандасу, эпидемияның алдын алу туралы дұрыс тұжырымдамамен бөлісу және оларға тыныштық беру үшін пайдаланыңыз.

ойын-сауық:

- Тиісті жаттығулар және демалыс.
- Күн сайын бес-жеті минут күн сәулесін алыңыз.
- Күн сайын жақсы көңіл-күйді сақтау үшін жағымды әндерді көбірек айтыңыз.





Бір-біріне көмектесіңіз Қауіпсіз және сау болыңыз

Біз бір үлкен отбасымыз. Әр адамның денсаулығы өзара байланысты. Біздің қауіпсіздігіміз сізге және маған байланысты.

Жұқпалы аурулардың таралуын болдырмау - бұл бәрінің ісі. Әр адамның иммундық жүйесі күшейгенде ғана біз аурудың таралуын тоқтата аламыз. Жақсы жүректі тәрбиелеп, жақсы сөздер айтып, ізгі амалдар жасап, аурудың алдын алу кеңестерін қолданған кезде дене мен ақылдың тепе-теңдігін сақтай аламыз.



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

