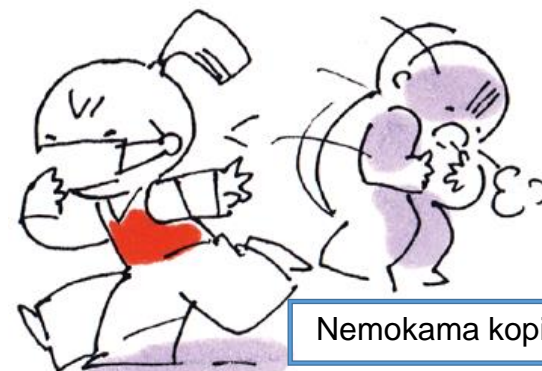


Ligų prevencijos ir sveikatos apsaugos vadovas

# Prevencinės priemonės sveikatai ir gerovei



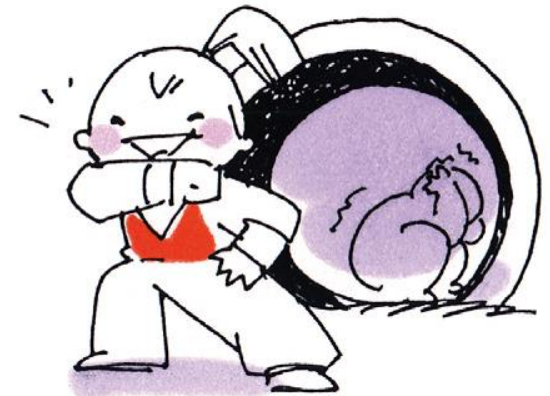
Nemokama kopija



## Tikros sveikatos apibrėžimas

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) sveikatos apibrėžimas yra „visiškos fizinės, psichinės ir socialinės gerovės būseną, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas“.

Tik tada, kai visa bendruomenė yra sveika, jos atskirų narių sveikata gali būti apsaugota. Tik tada, kai kiekvienas narys yra sveikas, visa bendruomenė gali išlikti sveika.





## Prevenčinės priemonės sveikatai ir gerovei

Norėdami išlikti sveiki, turime rūpintis tiek savo vidine, tiek išorine aplinka. „Vidinė aplinka“ reiškia mūsų kūną ir protą. Imuninės sistemos stiprinimas ir kūno bei proto pusiausvyros palaikymas yra būtini norint užkirsti kelią infekcinėms ligoms.

Kiekviena kūno ląstelė turi galimybę apsisaugoti. Tačiau kai tam tikra kūno dalis yra silpna, patogenai gali patekti į kūną. Jei žmogus dažnai jaučiasi išsipildęs viduje, galvoja teigiamas mintis ir nuolat papildo savo kūną geros energijos, tada geros ląstelės bus regeneruotos, o blogosios pašalintos, taigi jūs nesusirgsite lengvai.



# Stiprinti imuninę sistemą = veiksmingai užkirsti kelią ligoms

## Venkite daryti tris dalykus, kad būtumėte sveiki

Dažnai priminkite sau, kad reikia vengti „trijų dalykų“, nes norint išlaikyti infekcines ligas labai svarbu išlikti sveikiems.

1. Nepykite.

2. Nesijaudinkite.

3. Nesinervina.

1 Nepykite.

Kai esate geros nuotaikos, galite išlaikyti fizinę ir psichinę pusiausvyrą.



2

Nesijaudinkite.

Kai būsite gerai pasiruošę viskam, nesijaudinsite.



3

Nesinervina.

Kai suprasite situaciją, nesijaudinsite



# Norėdami išlikti sveiki, atlikite šiuos penkis dalykus

Vykdykite „penkis dalykus“, kad sukurtumėte tvirtą sveikos gyvensenos pagrindą ir apsisaugotumėte nuo ligų grėsmės.

1. Dažnai plaukite rankas.

2. Gerkite daugiau šilto vandens.

3. Sportuokite daugiau.

4. Būk laimingas.

5. Būti atsargiam.



1

**Dažnai plaukite rankas,** kad sustabdytumėte patogenų perdavimą.

2



2

**Būti atsargiam.** Atkreipkite dėmesį į perdavimo kelius ir prevencines priemones.



3

**Sportuokite daugiau,** kad pagerintumėte medžiagų apykaitą, ir gaukite dienos saulės dozę, kad sustiprintumėte imuninę sistemą.



4

**Būk laimingas,** stiprindami savo imuninę sistemą.



5

# Dažnai nusiplaukite rankas Užkirsti kelią ligos perdavimui

Šiuo metu dauguma patvirtintų patogenų perduodami kontaktuojant su pacientų lašeliais ar kūno skysčiais (skrepliais, seilėmis, nosies gleivėmis, ašaromis, sperma, krauju, šlapimu, išmatomis) arba įkandus ligos nešiotojams (uodams, utelėms) ir ekskrementams. gyvūnų, tokių kaip pelės.

Dažnas rankų plovimas gali sumažinti mikrobu sukibimą su rankomis, užkirsti kelią mikrobu patekimui į akis, burną ir nosį ir veiksmingai užkirsti kelią patogenų plitimui.

- ⦿ Dažnai nusiplaukite rankas..
- ⦿ Prieš liسدami savo ar kitų akis, nosį ar burną, nusiplaukite rankas.
- ⦿ Prieš valgydami ar ruošdami maistą, nusiplaukite rankas.
- ⦿ Grįžę namo, prieš ką nors liسدami nusiplaukite rankas.
- ⦿ Susisiekę su viešomis įstaigomis lauke, pavyzdžiui, turėklais, durų rankenomis, lifto mygtukais ir viešaisiais telefonais, grįžę į nurodytą vietą pirmiausia turite nusiplauti rankas.





## Sukurkite džiaugsmingą atmosferą ir sustiprinkite savo imunitetą

Būdami laimingi, sakydami gerus žodžius, puoselėdami gerą širdį ir darydami gerus darbus, galite sustiprinti savo imuninę sistemą ir apsisaugoti nuo ligų.

Būti laimingu jums padeda:

- ⦿ atpalaiduoti raumenis.
- ⦿ palaikyti normalų kraujospūdį, širdies plakimą ir gerą medžiagų apykaitą.
- ⦿ išlaikyti sveiką veido spalvą.
- ⦿ sustiprinti savo imuninę sistemą.

---

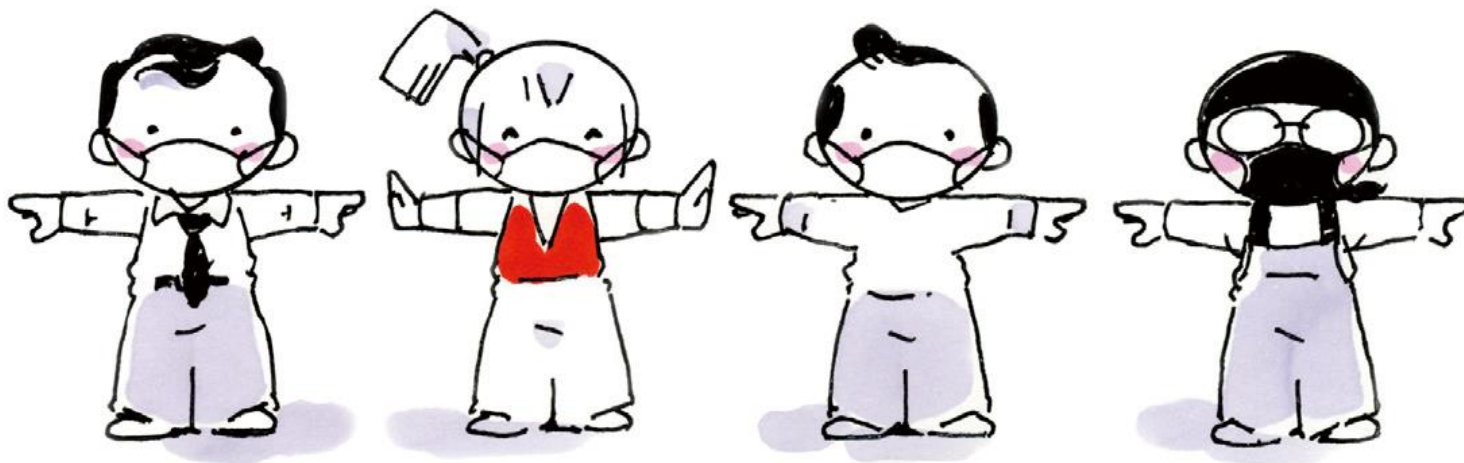
## Kontroliuokite savo nuotaiką ir rūpinkitės savo kūnu

Pyktis daro įtaką jums ir kitiems tiek fiziškai, tiek psichiškai. Nepamirškite pykti. Tai naudinga ir jums, ir kitiems.



# Prevencinių priemonių svarba

Laikykitės socialinio atsiribojimo, dažnai plaukite rankas ir nelieskite rankomis burnos, akių ir nosies, kad sustiprintumėte plaučių talpą.





## Būkite atsargūs ir nesijaudinkite. Supraskite situaciją ir nesinervina.

Ligos gali būti lengvai perduodamos artimais asmeniniais kontaktais ir tarptautiniu transportu. Tikslios ir naudingos informacijos apie ligų prevenciją gavimas gali padėti išlikti budriems ir užkirsti kelią nerimui, kurį sukelia gandai.

Ramus proto būseną gali sumažinti nereikalingą nerimą. Nerimas, baimė ir spaudimas nieko nepadedą. Jie gamina daugiau toksinų organizme ir silpnina imuninę sistemą.

Todėl, kad būtumėte saugūs, atsipalaidavusi ir stabili širdis yra svarbiausia. Atsižvelgiant į tai, viskas bus gerai.



# Sveikatos apsaugos kontrolinis sąrašas

Rūpinkitės savo kasdieniu gyvenimu ir priminkite sau tai daryti kiekvieną dieną.

## Dieta:

- Gerkite daug šilto vandens, daugiau prakaito ir pašalinkite iš organizmo atliekas.
- Išskalaukite burną sūriu vandeniu.
- Valgykite įprastą ir subalansuotą mitybą, valgykite daugiau vaisių ir daržovių.
- Dažnai valgykite namuose ir palaikykite švarius virtuvės reikmenis.

## Apranga:

- Dažnai keiskite ir skalbkite drabužius, o asmeninius drabužius skalbkite atskirai nuo viršutinių drabužių.
- Pasiimkite su savimi nosines ir tualetinį popierių.

## Korpusas:

- Palaikykite oro cirkuliaciją patalpose.
- Laikykite aplinką švarią.
- Kasdien pakankamai išsimiegokite.



## Transportas:

- Venkite lankytis blogai vėdinamose ir perpildytose vietose.
- Venkite aplankyti ligonius, nebent tai būtina.
- Kalbėdami su kitais, laikykitės tinkamo atstumo.  
Jei įeiniate ir išeiniate iš perpildytų vietų arba važiuojate viešuoju transportu, dėvėkite kaukę.

## Sveikata:

- Atkreipkite dėmesį, ar karščiuojate ar šaltkrėtis. Nedelsdami nustatykite kūno temperatūrą. Jei yra kokių nors sutrikimų, kuo greičiau kreipkitės į gydytoją.
- Atkreipkite dėmesį į naujausią epidemijų prevencijos informaciją ir įsisavinkite teisingus sveikatos priežiūros metodus.
- Naudodamiesi telefonu, vaizdo įrašu ar socialine programine įranga rūpinkitės artimaisiais ir draugais, pasidalykite teisinga epidemijos prevencijos koncepcija ir suteikite jiems ramybę.

## Veikla:

- Tinkamas pratimas ir poilsis.
- Būkite saulėje 5–7 minutes per dieną.
- Kiekvieną dieną dainuokite daugiau teigiamų dainų, kad išlaikytumėte gerą nuotaiką.





## Padėkite vieni kitiems Būkite saugūs ir sveiki

Mes priklausome vienai didelei šeimai.  
Kiekvieno žmogaus sveikata yra tarpusavyje  
susijusi. Mūsų saugumas priklauso nuo jūsų ir  
manęs.

Užkirsti kelią infekcinių ligų plitimui yra kiekvieno  
reikalas. Tik sustiprinus visų imuninę sistemą,  
galime sustabdyti ligų perdavimą. Kai  
puoselėjame gerą širdį, sakome gerus žodžius,  
darome gerus darbus ir įgyvendiname šiuos ligų  
prevencijos patarimus, galime išlaikyti kūno ir  
proto pusiausvyrą.



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

