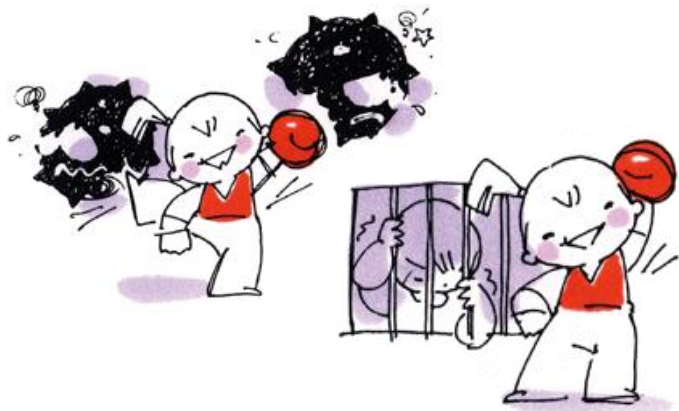


Priručnik za preprečevanje bolezni in varovanje zdravja

Preventivni ukrepi za Zdravje in dobro poču

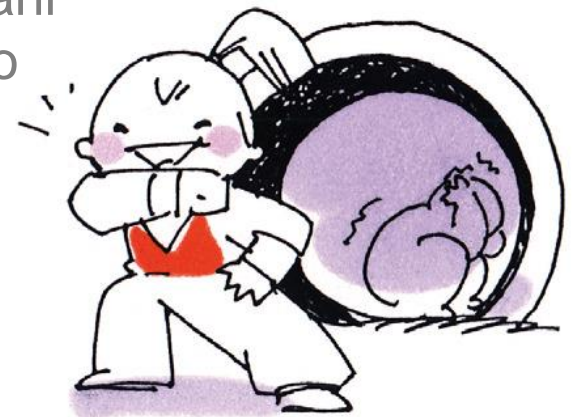


Brezplačna kopija



Opredelitev pravega zdravja

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) opredeljuje zdravje: "Pravo zdravje ni samo brez bolezni, mora biti v stanju fizičnega, psihološkega, socialnega in splošnega zdravja." Zdravje posameznika je mogoče zagotoviti le, če je celotna skupina zdrava ; enako Da, vsak lahko ohrani svoje zdravje in obstaja način, kako doseči zdravje celotne skupine.





Preventivni ukrepi za Zdravje in dobro poču

Da bi ostali zdravi, moramo skrbeti za svoje notranje in zunanje okolje. "Notranje okolje" se nanaša na naše telo in duha. Krepitev imunskega sistema in ohranjanje ravnovesja telesa in duha sta bistvenega pomena za preprečevanje nalezljivih bolezni.

Vsaka celica v telesu se je sposobna zaščititi. Ko pa je določen del telesa šibek, lahko v telo vstopijo patogeni. Če se človek v notranjosti pogosto počuti izpolnjenega, razmišlja o pozitivnih mislih in se nenehno polni telo z dobro energijo, potem se bodo dobre celice obnovile, slabe pa izločile, zato ne boste zlahka zboleli.



Izboljšajte imunski sistem = učinkovito preprečite bolezni

Izogibajte se trem stvarim, da ostanete zdravi

Pogosto se opomnite, da se morate izogibati »trem stvarim«, saj je ohranjanje duševnega zdravja ključnega pomena za preprečevanje nalezljivih bolezni.

1. Ne bodite jezni.

2. Ne skrbite.

3. Ne živčen.



2



Ne skrbite.

Ko se boste na vse dobro pripravili, vas ne bo skrbelo.

1 Ne bodite jezni.

Ko ste dobre volje, lahko vzdržujete fizično in duševno ravnovesje.



3

Ne živčen.

Spoznajte pravilne podatke in ne boste nervozni.



Upoštevajte "Pet stvari", da ostanete zdravi

Upoštevajte "pet stvari", da ustvarite trdne temelje za zdravo življenje in se zaščitite pred nevarnostjo bolezni.

1. Pogosto si umijte roke.

2. Pijte več tople vode.

3. Več športa.

4. Bodite srečni.

5. Bodite previdni.



1

Pogosto si umijte roke
ustaviti prenos patogenov.

2



Bodite previdni.

Bodite pozorni na pot patogene
okužbe in previdnostni ukrepi

3

Več športa

Spodbujajte presnovo, dobite več
sonca za povečanje odpornosti.



4

Bodite srečni

Ohranite najboljše stanje
imunosti.

5



Umijte si roke pogosto

Preprečite prenos bolezni

Številni znani virusi se prenašajo predvsem skozi bolnikove telesne tekočine (sluz, slina, nosna sluz, solze, seme, kri, urin, blato), piki vektorjev (komarji, bolhe ali druge žuželke) ali izločki podgan. Pogosto umivanje rok pomaga odstraniti patogene iz rok, kar je učinkovit način, da preprečite, da bi patogeni prišli v vaše oči, nos in usta.

- ◎ Umijte si roke, preden se kar koli dotaknete po prihodu domov.
- ◎ Umijte si roke, preden se dotaknete oči ali nosu ali ust drugih.
- ◎ Pred jedjo ali pripravo hrane si umijte roke.
- ◎ Po prihodu domov si umijte roke, preden se česar koli dotaknete.
- ◎ Umijte si roke, ko se dotaknete predmeta na javnem mestu, kot so ograje, gumbi na vratih, gumbi na dvigalu itd





Ustvari radostno atmosfero in okrepite svojo imuniteto

Če ostanete srečni, govorite dobre besede, negujete prijazno srce in delate dobra dela, lahko pomagata okrepiti imunski sistem in se zaščititi pred boleznimi.

Biti srečen vam pomaga:

- ⦿ sprostite mišice.
- ⦿ vzdržujte normalen krvni tlak, utrip srca in dobro presnovo.
- ⦿ ohranite zdravo polt.
- ⦿ okrepite svoj imunski sistem.

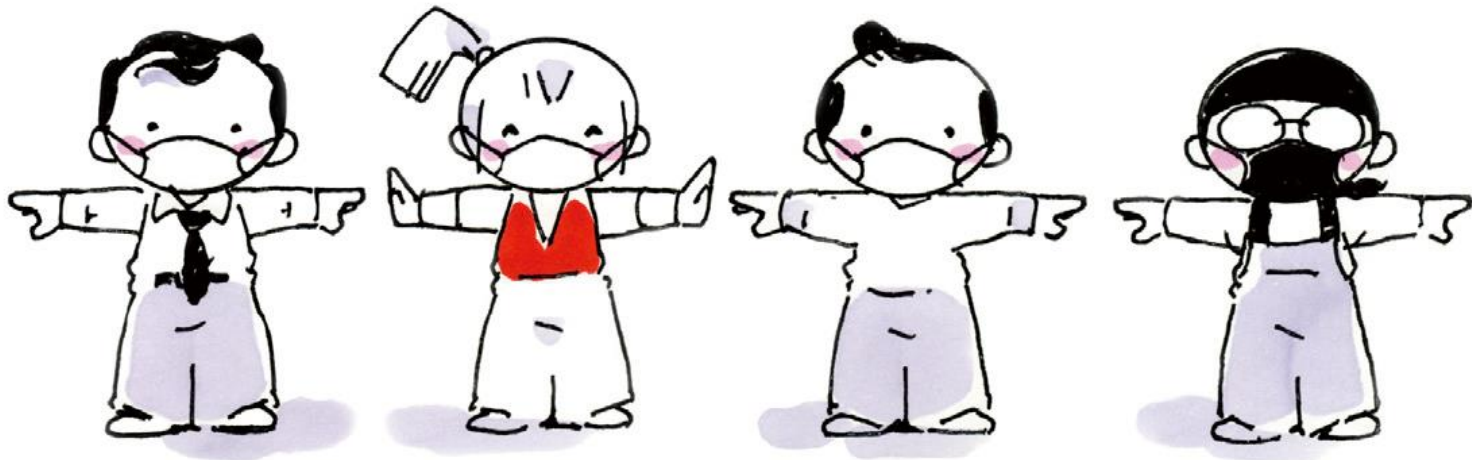
Ne bodite jezni Poskrbite za svoje telo

Jeza vpliva na vas in druge tako fizično kot duševno. Ne pozabite, da se ne jezite. To je koristno tako za vas kot za druge..



Pomen preventivnih ukrepov

Ohranite socialno distanciranje, pogosto umijte roke in se z rokami ne dotikajte ust, oči in nosu, da okrepite pljučno sposobnost.



Bodite pozorni in ne skrbite, razumejte in ne bodite živčni.

S tesnim stikom med ljudmi in razvojem mednarodnega prevoza bo širjenje patogenov daljnosežno. Vedno bodite pozorni na to, ali obstaja nova vrsta nalezljive bolezni, prevzemite pobudo za razumevanje načinov preprečevanja okužb, vpijte pravilne informacije o preprečevanju epidemij in bodite pozorni, da ne boste čutili strahu zaradi govoric ali zavajajočih govoric.

Mirno duševno stanje lahko zmanjša nepotrebno tesnobo. Skrb, strah in pritiski nič ne pomagajo. V telesu proizvajajo več toksinov in oslabijo imunski sistem.

Zato je za ohranjanje varnosti ključno sproščeno in stabilno srce, s tem pa se bo vse izšlo dobro.



Kontrolni seznam za varovanje zdravja

Dobro pazite nase. Spomnite se, da boste vsak dan vadili naslednje nasvete.

Prehrana:

- Pijte več tople vode in se bolj potite, da odstranite toksine iz telesa.
- Grgrajte s slano vodo.
- Uživajte uravnoteženo prehrano, tako da uživete več zelenjave in sadja.
- Frequently Pogosto jejte doma in imejte kuhinjske pripomočke čiste.

Oblačila:

- Pogosto menjajte in perite oblačila, osebna oblačila pa perite ločeno od vrhnjih oblačil.
- S seboj vzemite robčke in toaletni papir.

Nastanitev:

- Zagotovite dobro prezračevanje v stavbah.
- Okolje naj bo čisto.
- Dovolj spanja.



Prevoz:

- Izogibajte se obisku slabo prezračevanih in gnečih krajev.
- Izogibajte se obiskovanju bolnikov, razen če je to potrebno.
- Med pogovorom z drugimi se držite primerne razdalje.
Če vstopite in zapustite kraje, kjer gneča, ali se peljete z javnim prevozom, si prosim nataknite masko.

Zdravje:

- Izmerite temperaturo, če se ne počutite dobro. Če imate vročino, se posvetujte z zdravnikom.
- Bodite pozorni na najnovejše informacije o varovanju zdravja.
- Uporabite telefon, video ali družabno programsko opremo, da pozdravite sorodnike in prijatelje, delite pravi koncept preprečevanja epidemij in jim zagotovite mir.

Dejavnost:

- Vadite in počivajte pravilno.
- Vsak dan se sončite pet do sedem minut.
- Vsak dan pojte več pozitivnih pesmi, da ohranite dobro voljo.





Pomagajte si Ostanite varni in zdravi

Pripadamo eni veliki družini. Zdravje vsakega posameznika je medsebojno povezano. Naša varnost je odvisna od vas in mene.

Preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni je stvar vseh. Šele ko se okrepi imunski sistem vseh, lahko ustavimo prenos bolezni. Ko negujemo dobro srce, govorimo dobre besede, delamo dobra dela in vadimo te nasvete za preprečevanje bolezni, lahko ohranimo ravnovesje telesa in duha.



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

