

Приручник за превенцију болести и здравствену заштиту

Превентивне мере за Здравље и благодањ



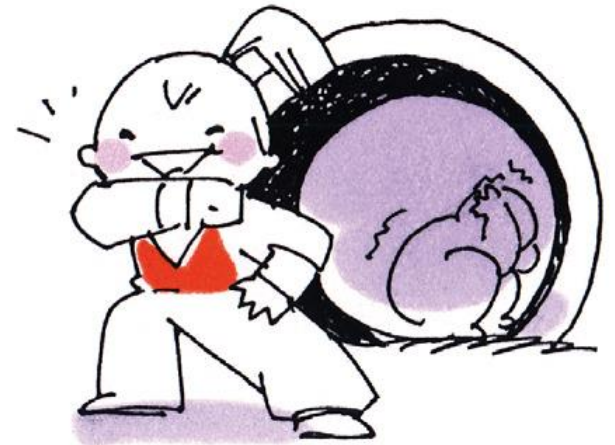
Бесплатна копија



Дефиниција истинског здравља

Дефиниција здравља од стране Светске здравствене организације (СЗО) је „стање потпуног физичког, менталног и социјалног благостања, а не само одсуство болести или немоћи.“ Само када је цела заједница здрава, здравље њеног појединца може бити здраво чланови могу бити заштићени.

Тек када је сваки појединачни члан здрав, заједница може остати здрава у целини.





Превентивне мере за Здравље и благостањ

Да бисмо остали здрави, морамо да водимо рачуна о свом унутрашњем и спољашњем окружењу. „Унутрашње окружење” односи се на наше тело и ум. Побољшање имунолошког система и одржавање равнотеже тела и ума од суштинске су важности за спречавање заразних болести.

Свака ћелија у телу има способност да се заштити. Ипак, када је одређени део тела слаб, патогени могу ући у тело. Ако се човек често осећа испуњеним изнутра, мисли позитивним мислима и стално допуњава своју тело са добром енергијом, тада ће се добре ћелије обновити, а лоше елиминисати, па нећете лако обољети.



Побољшајте имунолошки систем = ефикасно спречите болести

Избегавајте три ствари да бисте остали здрави

Често се подсећајте да избегавате „три ствари“ јер је очување менталног здравља пресудно за спречавање заразних болести.

1. Не љути се.

2. Не брините.

3. не нервозан.

Не љути се.

1 Када сте добро расположени, можете одржавати физичку и менталну равнотежу.



2

Не брините.

Када се добро припремите за све, нећете бити забринути.



3

не нервозан.

Знајте тачне информације и нећете бити нервозни.



Пратите пет ствари како бисте остали здрави

Пратите „пет ствари“ да бисте створили чврсту основу за здрав живот и заштитили се од претњи болестима

1. Често перите руке.

2. Пијте више топле воде.

3. Вежбајте више.

4. Буди срецна.

5. Будите опрезни.



1

Често перите руке
да зауставе пренос патогена.

2

Пијте више топле воде
за уклањање токсина из тела.



3

Вежбајте више
за побољшање метаболизма и
дневну дозу сунца за побољшање
имунолошког система.



4

Буди срецна
за јачање вашег
имунолошког система

5

Будите опрезни.
Обратите пажњу на путеве
преноса и превентивне мере.



Перите руке често

Спречити пренос болести

Многи познати вируси преносе се првенствено кроз телесне течности пацијента (флегм, пљувачка, слуз у носу, сузе, семе, крв, урин, столица), уједи вектора (комарци, буве или други инсекти) или излучивање пацова.

Често прање руку помаже у уклањању патогена из руку, што је ефикасан начин да спречите да патогени уђу у ваше очи, нос и уста.

- ◎ Оперите руке пре него што додирнете било шта по повратку кући.
- ◎ Оперите руке пре додиривања очију, носа или уста или другима.
- ◎ Оперите руке пре јела или припреме хране.
- ◎ По повратку кући оперите руке пре него што било шта додирнете.
- ◎ Оперите руке након додиривања предмета на јавном месту, као што су рукохвати, кваке на вратима, дугмад за лифт итд.





Створите радосну атмосферу и појачајте имунитет

Ако останете срећни, кажете добре речи, негујете добро срце и чините добра дела, то вам може помоћи да ојачате имуни систем и заштитите се од болести.

Бити срећан вам помаже:

- ◎ опустити мишиће.
- ◎ одржавајте нормалан крвни притисак, откуцаје срца и добар метаболизам.
- ◎ чувајте здрав тен.
- ◎ побољшати ваш имунолошки систем.

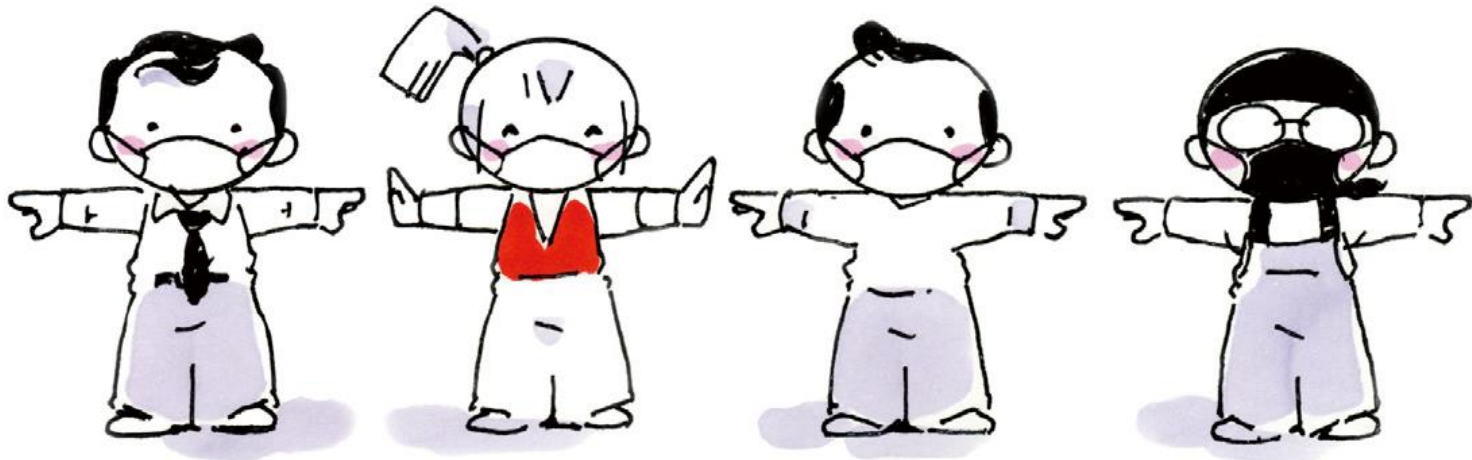
Контролиши свој темперамент и Водите рачуна о свом телу

Љутња утиче на вас и на друге и физички и психички. Не заборавите да се не љутите. То је корисно и вама и другима.



Значај превентивних мера

Држите се социјалне дистанце, често перите руке, избегавајте додиривање очију, носа и уста и побољшајте капацитет плућа и имунитет.



Будите пажљиви и не брините. Разумејте ситуацију и не будите забринути.

Болести се могу лако пренети блиским контактом између особа и међународним превозом. Стицање тачних и корисних информација о превенцији болести може вам помоћи да будете будни и спречите анксиозност изазвану гласинама.

Мирно стање ума може умањити непотребну анксиозност. Брига, страх и притисак ништа не помажу. Они производе више токсина у свом телу и ослабљују имуни систем.

Стога је за очување сигурности кључно опуштено и стабилно срце. Имајући ово на уму, све ће испасти у реду.



Контролна листа здравствене заштите

Пазите добро на себе. Подсетите се да свакодневно вежбате следеће савете.

Дијета:

- Пијте више топле воде и знојите се више да бисте уклонили токсине из тела.
- Исперите грло сланом водом.
- Одржавајте уравнотежену исхрану једући више поврћа и воћа.
- Једите често код куће и одржавајте кухињски прибор чистим.

Одећа:

- Одећа се често мења и пере, а лична одећа треба да се пере одвојено од друге одеће.
- Носите марамицу или марамице за лице.

Кућиште:

- Одржавајте добру вентилацију у зградама.
- Одржавајте околину чистом.
- Имајте довољно сна.



Превоз:

- Избегавајте посету слабо проветреним и препуним местима.
- Избегавајте посету болесницима уколико то није неопходно.
- Држите се одговарајуће дистанце док разговарате са другима.
Ако улазите и излазите из гужве или се возите јавним превозом, носите маску

Здравље:

- Измерите температуру када се не осећате добро.
Кад имате температуру, обратите се лекару.
- Обратите пажњу на најновије информације о здравственој заштити.
- Користите телефон, видео или социјални софтвер да поздравите рођаке и пријатеље, делите исправан концепт превенције епидемија и пружите им мир.

Активност:

- Вежбајте и одмарајте се правилно.
- Сунчајте се пет до седам минута сваког дана.
- Сваког дана певајте више позитивних песама да бисте одржали добро расположење.

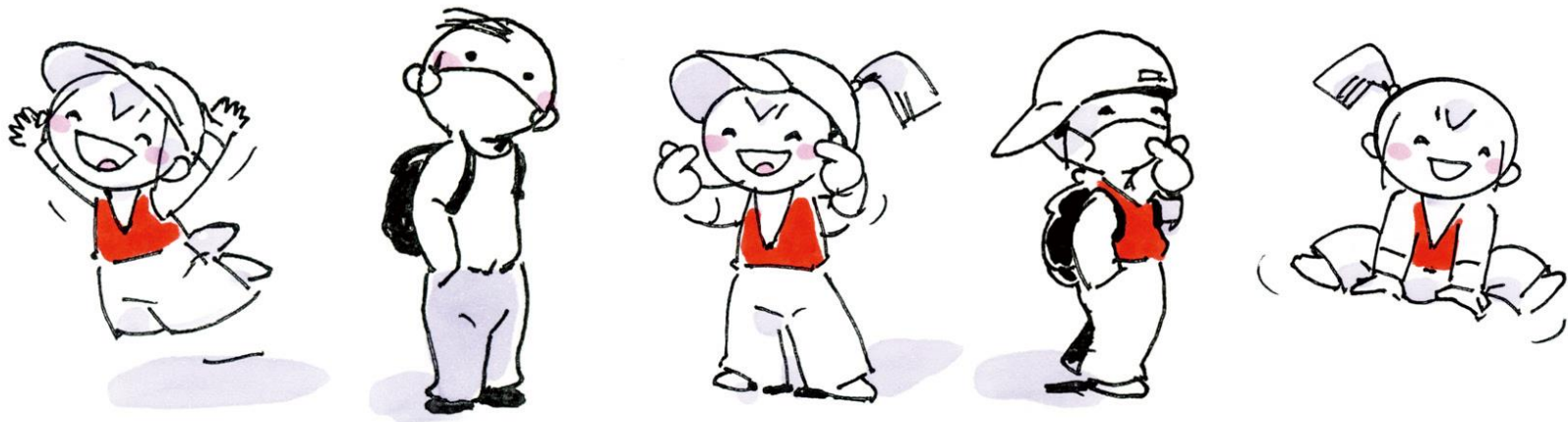




Помозите једни другима Будите сигурни и здрави

Припадамо једној великој породици. Здравље сваког појединца је међусобно повезано. Наша сигурност зависи од вас и мене.

Спречавање ширења заразних болести је свачија ствар. Тек када се ојача имунолошки систем свих, можемо зауставити пренос болести. Када негујемо добро срце, кажемо добре речи, чинимо добра дела и вежбамо ове савете за превенцију болести, можемо да одржимо равнотежа тела и ума.



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

