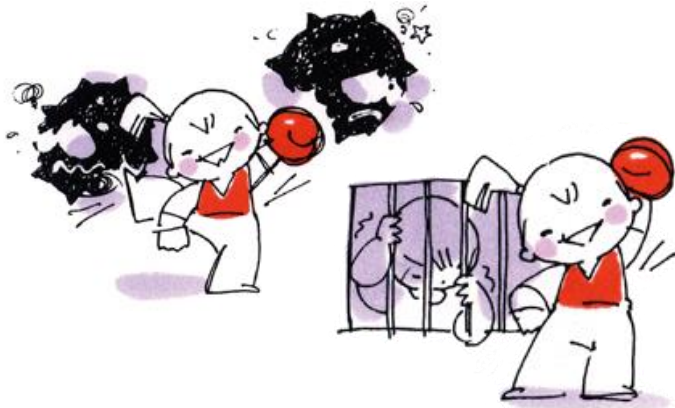




En handbok för förebyggande av sjukdomar och hälsoskydd

# Förebyggande åtgärder för Hälsa och välmående

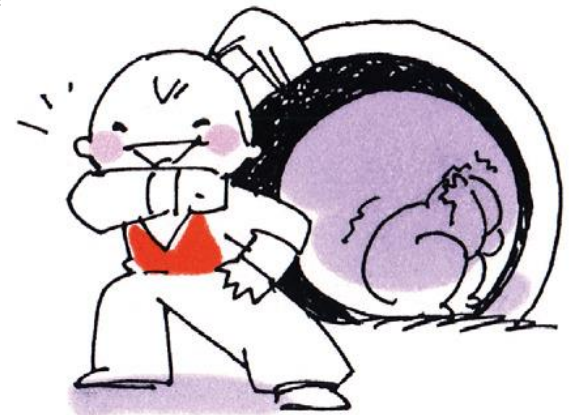


Gratis exemplar



## Definitionen av sann hälsa

Världshälsoorganisationen (WHO) definierar hälsa: "Sann hälsa är inte bara sjukdomsfri, det måste vara ett tillstånd av fysisk, psykologisk, social och övergripande hälsa." Först när hela gruppen är frisk kan individens hälsa garanteras ; samma Ja, alla kan behålla sin egen hälsa, och först då kan de uppnå hälsan hos hela gruppen.





## Förebyggande åtgärder för Hälsa och välmående

För att hålla oss frisk måste vi ta hand om både våra inre och yttre miljöer. Den "inre miljön" hänvisar till vår kropp och själ. Att förbättra immunförsvaret och hålla balansen mellan kropp och själ är viktigt för att förebygga infektionssjukdomar.

Varje cell i kroppen har förmågan att skydda sig själv. Men när en viss del av kroppen är svag kan patogener komma in i kroppen. Om en person ofta känner sig uppfylld på insidan, tänker positiva tankar och fortsätter att fylla på sin kropp med bra energi, då kommer bra celler att förnyas och dåliga celler att elimineras, så att du inte blir sjuk lätt.



# Förbättra immuniteten = effektivt förebyggande av epidemier

## Undvik de tre sakerna för att hålla dig frisk

Påminn dig ofta om att undvika de "tre sakerna" eftersom det är viktigt att hålla sig mentalt frisk för att förebygga smittsamma sjukdomar.

1. Var inte arg.

2. Var inte orolig.

3. Inte nervös.

1 **Var inte arg.**

När du är på gott humör kan du behålla fysisk och mental balans.



2

**Var inte orolig.**

När du är väl förberedd för allt kommer du inte att vara orolig.



3

**Inte nervös.**

Vet rätt information så att du inte blir nervös.



# Följ de fem sakerna för att hålla dig frisk

Följ de "fem sakerna" för att bygga en solid grund för ett hälsosamt liv och skydda dig mot hotet mot sjukdomar.

1. Tvätta händerna ofta.

2. Drink mer varmt vatten.

3. Motionera mera.

4. Var glad.

5. Var försiktig.



1

**Tvätta händerna ofta**  
för att stoppa överföringen  
av patogener.

2

**Drink mer varmt vatten**  
för att ta bort gifter från  
kroppen.



3

**Motionera mera**  
för att förbättra din ämnesomsättning  
och få din dagliga dos solsken för att  
förbättra ditt immunförsvar.



4

**Var glad**  
att öka ditt immunförsvar.

5

**Var försiktig.** Var uppmärksam  
på överföringsvägar och  
förebyggande åtgärder.



# Tvätta händerna ofta till Förhindra överföring av sjukdomar

För närvarande överförs de flesta av de bekräftade patogenerna genom kontakt med patientens droppar eller kroppsvätskor (sputum, saliv, nässlim, tårar, sperma, blod, urin, avföring) eller genom myggbett, löss och musutsöndring. .

Att tvätta händerna mer kan minska bindningen av bakterier till våra händer, skära av hur bakterier kommer in i ögonen, munnen och näsan och effektivt förhindrar spridning av patogener.

- ◎ Tvätta händerna innan du rör vid något efter att ha kommit hem.
- ◎ Tvätta händerna innan du rör vid dina eller andras ögon, näsor eller munnar.
- ◎ Tvätta händerna innan du äter eller förbereder mat.
- ◎ Tvätta händerna innan du rör vid något efter att ha kommit hem.
- ◎ Tvätta händerna efter att ha berört ett föremål på en allmän plats, såsom ledstänger, dörrknoppar, hissknappar etc.





## Skapa en glad atmosfär och förbättra din immunitet

Att vara glad, säga bra ord, vårda ett vänligt hjärta och göra goda gärningar kan hjälpa till att öka ditt immunförsvar och skydda dig mot sjukdomar.

Att vara glad hjälper dig:

- ⦿ lappna av musklerna.
- ⦿ Normalt blodtryck, stabil hjärtslag och bra ämnesomsättning.
- ⦿ Behåll en hälsosam hudfärg.
- ⦿ Stärka immuniteten.

---

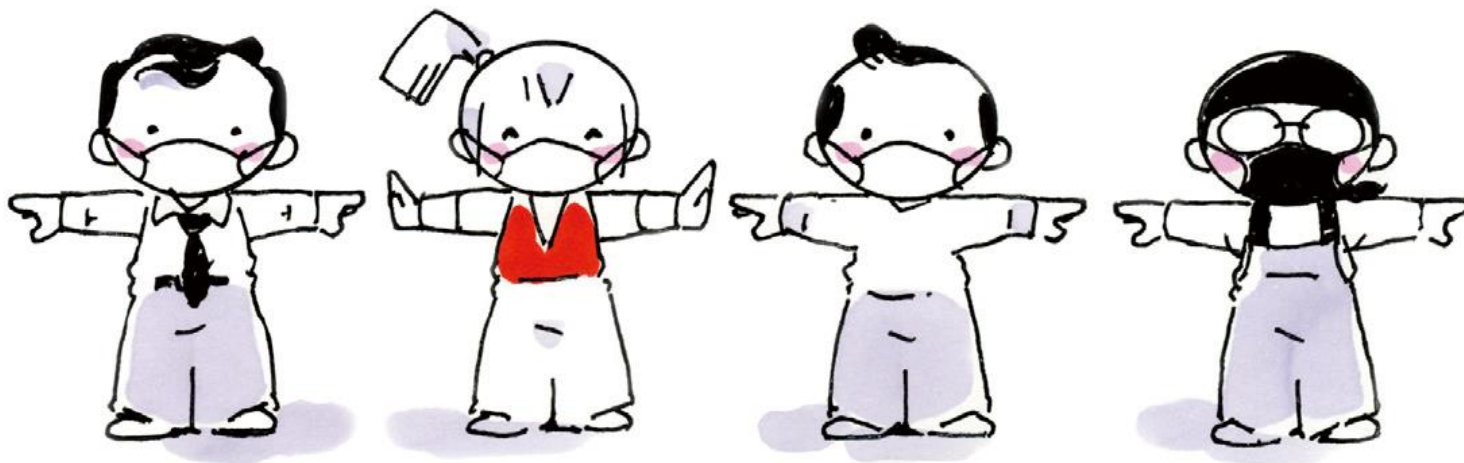
## Bli inte arg, gör ett bra jobb med miljöskydd i kroppen

Att bli arg påverkar dig och andra både fysiskt och mentalt. Kom ihåg att inte bli arg. Detta är till nytta både för dig och andra.



# Betydelsen av förebyggande åtgärder

Behåll social distansering, tvätta händerna ofta och rör inte munnen, ögonen och näsan med händerna för att stärka lungkapaciteten.





# Var försiktig och oroa dig inte. Förstå situationen och inte nervös.

Med den nära kontakten mellan människor och utvecklingen av internationella transporter kommer spridningen av patogener att vara långtgående. Var alltid uppmärksam på om det finns en ny typ av infektionssjukdom, ta initiativ till att förstå metoderna för att förhindra infektion, absorbera rätt information om förebyggande av epidemier och var vaksamma så att du inte känner rädsla på grund av rykten eller vilseledande rykten.

Ett lugnt hjärta kan eliminera onödiga bekymmer. Oro, rädsla och stress hjälper inte, utan producerar mer toxiner och minskar immuniteten.

Därför, genom att upprätthålla ett lugnt och stabilt sinne, kan sinnets kultivering stödja livet. Löst, tyst och naturligt, allt går bra och sinnesfrid kommer att hålla dig säker.



# Checklista för hälsoskydd

Ta hand om dig själv. Påminn dig själv om att träna följande tips dagligen.

## Diet:

- Drick mer varmt vatten och svett mer för att ta bort gifter från kroppen.
- Gurgla med saltvatten.
- Håll en balanserad kost genom att äta mer grönsaker och frukt.
- Ät ofta hemma och håll dina köksredskap rena.

## Kläder:

- Kläder bör bytas ofta och personliga kläder ska tvättas separat från ytterkläderna.
- Ta med din egen näsduk och toalettpapper.

## Hus:

- Behåll luftcirkulationen inomhus.
- Upprätthålla miljömässig sanitet.
- Få tillräckligt med sömn varje dag..



## Transport:

- Minska att åka till platser med många människor och oventilerad plats.
- Undvik att besöka de sjuka om det inte är nödvändigt.
- Håll ett ordentligt avstånd när du pratar med andra. Bär en mask om du går in och ut från platser med många människor eller tar kollektivtrafik.

## Hälsa:

- Var uppmärksam på om du har feber eller frossa. Ta din kroppstemperatur omedelbart. Om det finns någon abnormitet, kontakta läkare så snart som möjligt.
- Var uppmärksam på den senaste informationen om förebyggande av epidemier och absorbera rätt vårdmetoder.
- Använd telefon-, video- eller socialprogramvara för att bry dig om släktingar och vänner, dela det rätta begreppet förebyggande av epidemier och ge dem sinnesfrid.

## Aktivitet:

- Lämplig träning och vila.
- Sola fem till sju minuter varje dag.
- Sjung mer positiva låtar varje dag för att behålla gott humör.





## Hjälp varandra Håll dig säker och frisk

Vi tillhör en stor familj. Varje individs hälsa är sammanhängande. Vår säkerhet beror på dig och mig.

Att förhindra spridning av infektionssjukdomar är allas affär. Endast när allas immunsystem förbättras kan vi stoppa överföringen av sjukdomar. När vi vårdar ett gott hjärta, säger goda ord, gör goda gärningar och övar dessa tips om sjukdomsförebyggande, kan vi behålla balansen mellan kropp och själ.



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

