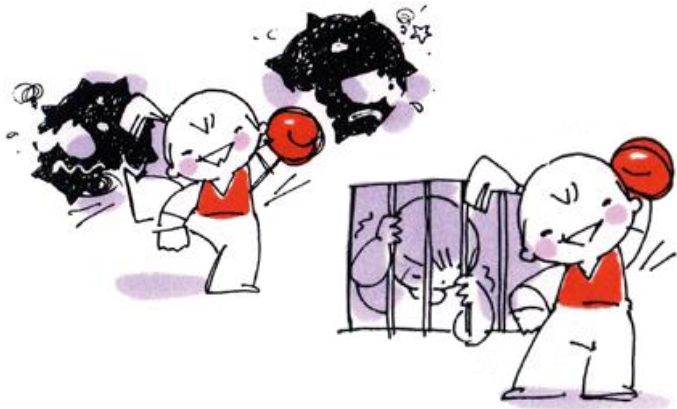




คู่มือป้องกันโรคและคุ้มครองสุขภาพ

มาตรการป้องกันสำหรับ
สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี

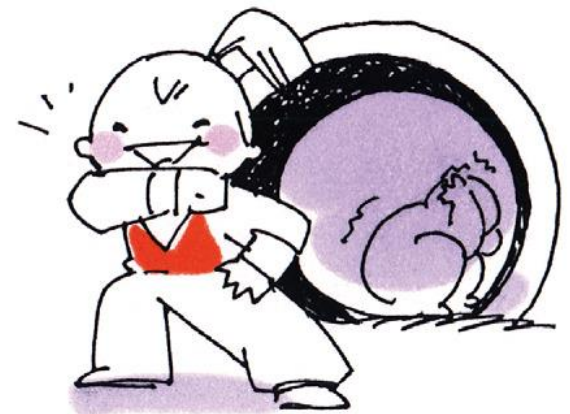


สำเนาฟรี



นิยามของสุขภาพที่แท้จริง

คำจำกัดความของสุขภาพโดยองค์การอนามัยโลก (WHO) คือ "สถานะของความสมบูรณ์ทางร่างกายจิตใจและสังคมที่สมบูรณ์และไม่ใช่แค่การไม่มีโรคหรือความทุพพลภาพเท่านั้น" เมื่อชุมชนทั้งชุมชนมีสุขภาพที่ดีเท่านั้นที่สามารถมีสุขภาพของแต่ละคนได้ สมาชิกจะได้รับการคุ้มครอง เฉพาะเมื่อสมาชิกทุกคนมีสุขภาพแข็งแรง ชุมชนจะมีสุขภาพที่ดีโดยรวมเท่านั้น





มาตรการป้องกันสำหรับ สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี

เพื่อสุขภาพที่ดี เราต้องดูแลทั้งสภาพแวดล้อมภายในและภายนอก “สภาพแวดล้อมภายใน” หมายถึงร่างกายและจิตใจของเรา การเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน การรักษาสสมดุลของร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันโรคติดเชื้อ

เซลล์ต่างๆ ในร่างกายของเรามีภูมิคุ้มกันป้องกัน หากส่วนใดส่วนหนึ่งอ่อนแอ เชื้อโรคก็จะใช้ประโยชน์จากจุดอ่อนนี้เพื่อเข้าไป หากจิตใจเต็มเปี่ยม ให้รักษาความคิดที่ดีและปราณที่ดีไว้เสมอ เพื่อที่เซลล์ที่ดีจะถูกสร้างขึ้นใหม่ เซลล์ที่เน่าเปื่อยจะถูกกำจัด และ Qi ของโรคไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะบุกรุก



ปรับปรุงภูมิคุ้มกัน = ป้องกันการแพร่ระบาดอย่างมีประสิทธิภาพ

หลีกเลี่ยงสามสิ่งที่จะรักษาสุขภาพ

เตือนตัวเองบ่อยๆ ให้หลีกเลี่ยง "สามสิ่ง" เนื่องจากการมีสุขภาพจิตที่ดีเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันโรคติดเชื้อ

1. อย่าโกรธ

2. ไม่ต้องกังวล

3. ไม่ประหม่า

1 อย่าโกรธ

เมื่อคุณอารมณ์ดี คุณสามารถรักษาสมดุลทางร่างกายและจิตใจได้



2

ไม่ต้องกังวล

เมื่อคุณพร้อมสำหรับทุกสิ่ง คุณจะ
จะไม่กังวล



3

ไม่ประหม่า

รู้ข้อมูลที่ถูกต้องจะได้ไม่กังวล



ทำตามห้าสิ่งที่ต้องรักษาสุขภาพ

ทำตาม “ห้าสิ่ง” เพื่อสร้างรากฐานที่มั่นคงสำหรับการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาพและป้องกันตนเองจากภัยคุกคามจากโรคภัยไข้เจ็บ

1. ล้างมือบ่อยๆ

2. ดื่มน้ำอุ่นมากขึ้น

3. ออกกำลังกายมากขึ้น

4. มีความสุข

5. ระวัง



1

ล้างมือบ่อยๆ
เพื่อหยุดการแพร่เชื้อ

ดื่มน้ำอุ่นมากขึ้น
เพื่อขจัดสารพิษออกจาก
ร่างกาย

2



3

ออกกำลังกายมากขึ้น

เพื่อปรับปรุงการเผาผลาญของคุณและรับแสงแดดทุกวันเพื่อเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันของคุณ



4

มีความสุข

ที่จะเพิ่มภูมิคุ้มกันของคุณ

ระวัง

ให้ความสนใจกับเส้นทางของการส่งผ่านและมาตรการป้องกัน

5



ล้างมือบ่อยๆ

ป้องกันการแพร่กระจายของโรค

ไวรัสที่รู้จักหลายชนิดส่งผ่านของเหลวในร่างกายของผู้ป่วยเป็นหลัก (เสมหะ น้ำลาย น้ำมูก น้ำตา น้ำอสุจิ เลือด ปัสสาวะ อุจจาระ) แผลงัดต่อย (ยุง หมัด หรือแมลงอื่นๆ) หรือสิ่งขับถ่ายของหนูหรือบางชนิด สัตว์อื่นๆ การล้างมือบ่อยๆ ช่วยขจัดเชื้อโรคออกจากมือได้ นี่เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าตา จมูก และปากของคุณ

- ล้างมือก่อนสัมผัสอะไรหลังกลับบ้าน
- ล้างมือให้สะอาดก่อนจับตา จมูก หรือปากของตนเองหรือผู้อื่น
- ล้างมือก่อนรับประทานอาหารหรือเตรียมอาหาร
- กลับถึงบ้านแล้ว ล้างมือก่อนสัมผัสอะไร
- ล้างมือให้สะอาดหลังจากสัมผัสวัตถุในที่สาธารณะ เช่น ราวจับ ลูกบิดประตู ปุ่มลิฟต์ ฯลฯ





สร้างบรรยากาศแห่งความสุข และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของคุณ

การอยู่อย่างมีความสุข การพูดจาดีๆ หล่อเลี้ยงจิตใจที่เมตตา และการทำความดี จะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและป้องกันตนเองจากโรคร้ายต่างๆ

การมีความสุขช่วยให้คุณ:

- ◎ คลายกล้ามเนื้อ
- ◎ รักษาความดันโลหิตปกติ หัวใจเต้น และการเผาผลาญที่ดี
- ◎ รักษาสุขภาพผิว
- ◎ เสริมภูมิคุ้มกัน

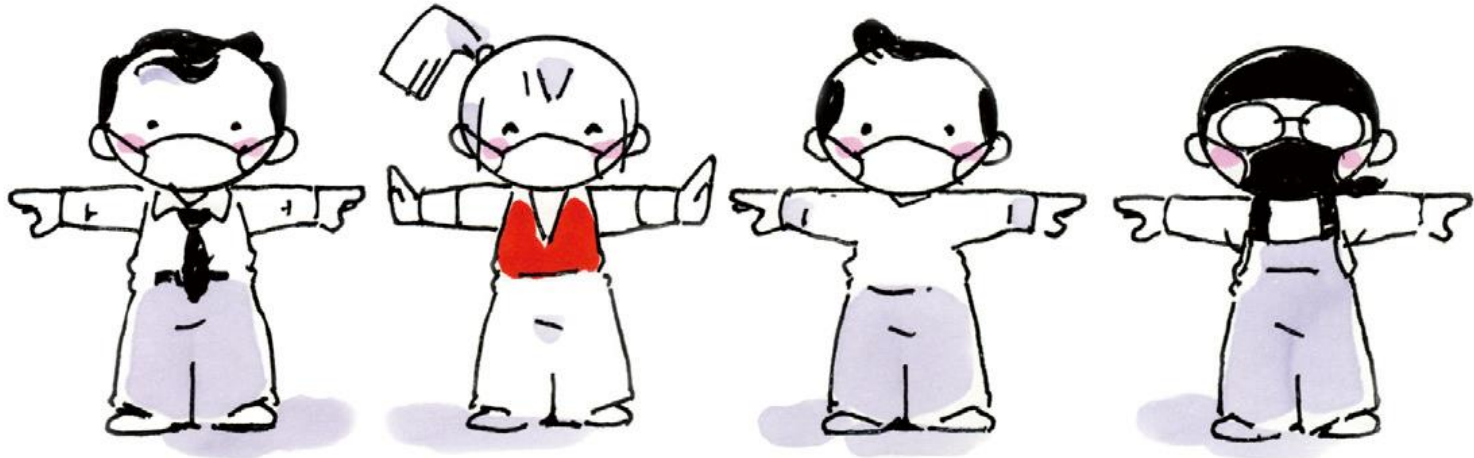
ควบคุมอารมณ์และ ดูแลร่างกายของคุณ

ความโกรธส่งผลต่อคุณและผู้อื่นทั้งทางร่างกายและจิตใจ อย่าโกรธ สิ่งนี้จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อคุณและผู้อื่น



ความสำคัญของมาตรการป้องกัน

เว้นระยะห่างทางสังคม ล้างมือบ่อยๆ งดจับตา จมูก ปาก เสริม
สมรรถภาพปอดและภูมิคุ้มกัน



ระวังและอย่ากังวล เข้าใจสถานการณ์และอย่าวิตกกังวล

โรคติดต่อได้ง่ายผ่านการติดต่อระหว่างบุคคลและการขนส่งระหว่างประเทศ การได้รับข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ในการป้องกันโรคสามารถช่วยให้คุณตื่นตัวและป้องกันความวิตกกังวลที่เกิดจากข่าวลือ

ใจที่สงบสามารถขจัดความกังวลที่ไม่จำเป็นออกไปได้ ความกังวล ความกลัว และความเครียดไม่ได้ช่วยอะไร ในทางกลับกัน พวกมันผลิตสารพิษมากขึ้นและลดภูมิคุ้มกันลง

ดังนั้นเพื่อให้ปลอดภัย หัวใจที่ผ่อนคลายและมั่นคงคือกุญแจสำคัญ เมื่อคิดเช่นนั้น ทุกอย่างจะออกมาดี



รายการตรวจสอบการคุ้มครองสุขภาพ

ดูแลตัวเองดี ๆ เติบโตตัวเองให้ฝึกเคล็ดลับต่อไปนี้ทุกวัน

อาหาร:

- ดื่มน้ำอุ่นและขับเหงื่อมากขึ้นเพื่อขจัดสารพิษออกจากร่างกาย
- กลั้วคอด้วยน้ำเกลือ
- รักษาสมดุลอาหารโดยการกินผักและผลไม้มากขึ้น
- กินที่บ้านบ่อยๆ และรักษาเครื่องครัวของคุณให้สะอาด

เสื้อผ้า:

- เปลี่ยนเสื้อผ้าบ่อยๆ และซักชุดชั้นในและเสื้อผ้าอื่นๆ แยกกัน
- พกผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูติดตัวไปด้วย

ที่อยู่อาศัย:

- รักษาการไหลเวียนของอากาศภายในอาคาร
- รักษาสุขอนามัยสิ่งแวดล้อม
- นอนหลับให้เพียงพอทุกวัน



การขนส่ง:

- ลดการไปสถานที่แออัด ลดไปยังที่คับแคบและไม่มีอากาศถ่ายเท
- หลีกเลี่ยงการเยี่ยมผู้ป่วยวันแต่จำเป็น
- รักษาระยะห่างที่เหมาะสมพูดคุยกับผู้อื่น
หากคุณเข้าและออกจากสถานที่ที่มีผู้คนพลุกพล่าน หรือใช้บริการขนส่งสาธารณะ โปรดสวมหน้ากาก

สุขภาพ:

- สังเกตว่ามีไข้หรือหนาวสั่น วัดอุณหภูมิร่างกายทันที หากมีอาการผิดปกติให้ไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด
- ให้ความสนใจกับข้อมูลการป้องกันการแพร่ระบาดล่าสุดและซึมซับวิธีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง
- ใช้ซอฟต์แวร์โทรศัพท์ วิดีโอ หรือโซเชียลเพื่อทักทายญาติและเพื่อน แบ่งปันแนวคิดที่ถูกต้องในการป้องกันการแพร่ระบาด และทำให้พวกเขาสบายใจ

กิจกรรม:

- ออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ
- อาบแดดวันละห้าถึงเจ็ดนาที
- ร้องเพลงในเชิงบวกมากขึ้นทุกวันเพื่อให้อารมณ์ดี





ช่วยเหลือกัน อยู่อย่างปลอดภัยและมีสุขภาพดี

เราอยู่ในครอบครัวใหญ่ครอบครัวเดียวกัน
สุขภาพของแต่ละคนสัมพันธ์กัน ความปลอดภัย
ของเราขึ้นอยู่กับคุณและฉัน.

การป้องกันการแพร่กระจายของโรคติดเชื้อเป็น
ธุรกิจของทุกคน เมื่อภูมิคุ้มกันของทุกคนดีขึ้น
เท่านั้น เราก็จะหยุดการแพร่เชื้อได้ เมื่อเราหล่อ
เลี้ยงจิตใจที่ดี พูดจาดี ทำดี และปฏิบัติตาม
คำแนะนำในการป้องกันโรคเหล่านี้ เราก็สามารถ
รักษาไว้ได้ ความสมดุลของร่างกายและจิตใจ.



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

