

Посібник з профілактики захворювань та охорони здоров'я

# Профілактичні заходи для Здоров'я та добробуту

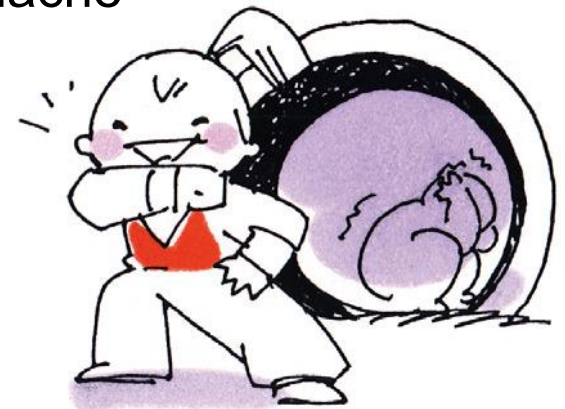


Безкоштовна копія



## Воістину повне здоров'я

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає стан здоров'я: „Справжнє здоров'я не лише не має захворювань, воно має бути станом фізичного, психологічного, соціального та загального стану здоров'я”. Тільки тоді, коли вся група здорова, можна гарантувати власне здоров'я; так само, якщо кожен може підтримувати своє власне здоров'я, існує спосіб досягти здоров'я всієї групи.





## Профілактичні заходи для Здоров'я та добробут

Щоб залишатися здоровим, нам потрібно дбати як про внутрішнє, так і про зовнішнє середовище. „Внутрішнє середовище” стосується нашого тіла та розуму. Посилення імунної системи та підтримка балансу тіла та розуму є важливими для профілактики інфекційних захворювань.

Кожна клітина в організмі має здатність захищатися, але коли певна частина тіла слабка, в організм можуть потрапляти хвороботворні мікроорганізми. Якщо людина часто відчуває себе наповненим всередині, думає про позитивні думки і постійно поповнює своє тіло хорошої енергії, тоді добрі клітини будуть регенеровані, а погані ліквідовані, отже, ви не легко захворієте.



# Посилення імунної системи = ефективно запобігати хворобам

## Уникайте трьох речей, щоб залишатися здоровими

Часто нагадуйте собі, щоб уникати «трьох речей», оскільки збереження психічного здоров'я має вирішальне значення для запобігання інфекційним захворюванням.

**1. Не гнівайтесь.**

**2. Не хвилюйтеся.**

**3. Не нервуйте.**



**2**

**Не хвилюйтеся.**

Коли ви добре підготуєтесь до всього, ви не будете хвилюватися.



**1 Не гнівайтесь.**

Коли у вас гарний настрій, ви можете підтримувати фізичну та психічну рівновагу.



**3**

**Не нервуйте.**

Коли ви зрозумієте ситуацію, ви не будете турбуватися



# Дотримуйтеся п'яти речей, щоб залишатися здоровими

Дотримуйтеся «п'яти речей», щоб створити міцну основу для здорового способу життя та захистити себе від загрози захворювань.

1. Часто мийте рук.

2. Пийте більше теплої води.

3. Більше вправ.

4. Будь щасливий.

5. Будьте обережні.



1

**Часто мийте рук**, щоб зупинити передачу збудників.

2



**Пийте більше теплої води**, щоб вивести токсини з організму.



4

**Будь щасливий** підвищити свою імунну систему



3

**Більше вправляйтеся**, щоб поліпшити обмін речовин і отримувати щоденну дозу сонячного світла, щоб покращити свою імунну систему.

5



**Будьте обережні.** Зверніть увагу на шляхи передачі та запобіжні заходи.



# Часто мийте руки

## Запобігання передачі хвороби

Багато відомих вірусів переважно передаються через тілесні рідини пацієнта (мокрота, слина, назальний слиз, сльози, сперма, кров, сеча, стілець), укуси переносників (комарі, блохи чи інші комахи), або виділення щурів або деяких інших тварини.

Часте миття рук допомагає видалити патогени з ваших рук. Це ефективний спосіб запобігти потраплянню патогенних мікроорганізмів у ваші очі, ніс і рот.

- ⦿ Помийте руки, перш ніж щось торкатися після повернення додому.
- ⦿ Помийте руки, перш ніж торкатися своїх чи чужих очей, носа чи рота.
- ⦿ Помийте руки перед їжею або приготуванням їжі.
- ⦿ Прийшовши додому, помийте руки, перш ніж щось торкатися.
- ⦿ Вимийте руки після дотику до предмета в громадському місці, наприклад поручнів, ручок дверей, кнопок ліфта тощо.





## Створіть радісну атмосферу та посилити свій імунітет

Залишатися щасливими, говорити добрі слова, виховувати доброзичливе серце та робити добрі справи може допомогти зміцнити вашу імунну систему та захистити себе від хвороб.

Бути щасливим допомагає вам:

- ◎ розслабити м'язи.
- ◎ підтримувати нормальний артеріальний тиск, серцебиття та хороший обмін речовин.
- ◎ зберігати здоровий колір обличчя.
- ◎ enhance your immune system.

---

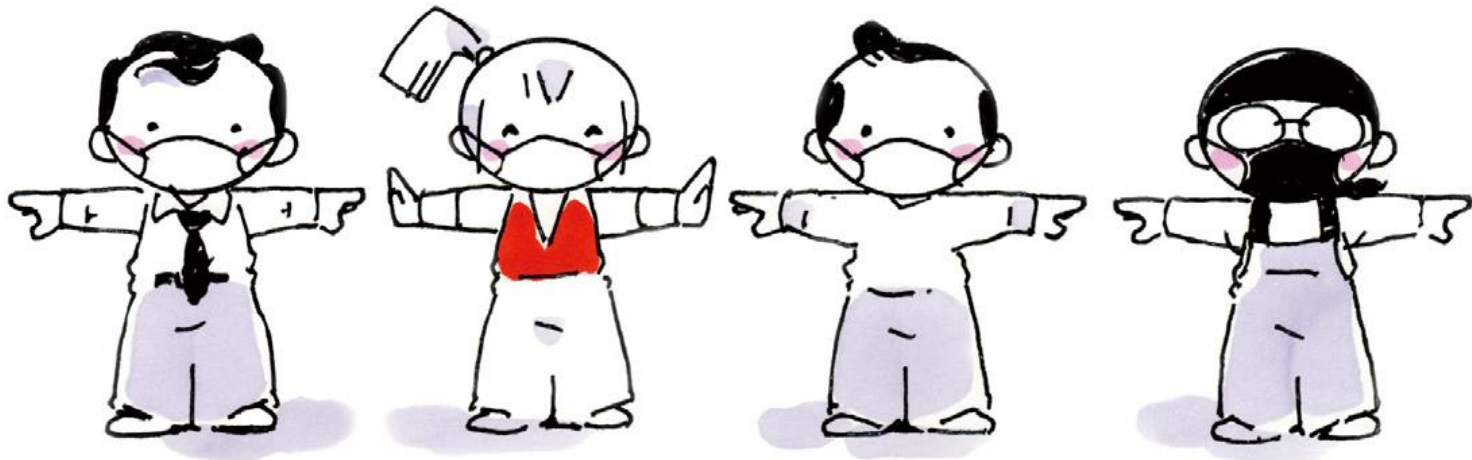
## Не гнівайтесь, добре робіть роботу з охорони навколишнього середовища в організмі

Злитися впливає на вас та інших як фізично, так і психічно. Пам'ятайте, що не злитесь. Це вигідно і вам, і іншим.



# Важливість профілактичних заходів

Дотримуйтесь соціальної дистанції, часто мийте руки, утримуйтесь від торкання очей, носа та рота, а також підвищуйте ємність легенів та імунітет.





# Будьте обережні і не хвилюйтеся. Зрозумійте ситуацію і не нервуйте.

Захворювання можна легко передати шляхом тісного контакту від людини до людини та міжнародних перевезень. Отримання точної та корисної інформації щодо профілактики захворювань може допомогти вам бути пильними та запобігти занепокоєнню, спричиненому чутками.

Спокійне серце може усунути непотрібні турботи. Турботи, страхи та стреси не допомагають, натомість вони виробляють більше токсинів та знижують імунітет.

Тому, підтримуючи спокійний і стабільний розум, вдосконалення розуму може підтримувати життя. Розкуто, тихо і природно, все пройде добре, а душевний спокій забезпечить вам безпеку.



# Контрольний перелік охорони здоров'я

Ретельно доглядайте за собою. Нагадуйте собі щодня практикувати наступні поради.

## Дієта:

- Пийте більше теплої води і більше потійте, щоб вивести токсини з організму.
- Полоскати горло солоною водою.
- Дотримуйтесь збалансованого харчування, вживаючи більше овочів і фруктів.
- Часто їжте вдома, а посуд підтримуйте в чистоті.

## Одяг:

- Одяг слід часто міняти, а особистий одяг прати окремо від верхнього одягу.
- Візьміть із собою власну хустку та туалетний папір.

## Житло:

- Підтримуйте хорошу вентиляцію всередині будівель.
- Дотримуйтесь чистоти навколишнього середовища.
- Висипайтеся щодня.



## Транспорт:

- Уникайте відвідування місць із слабкою вентиляцією та скупченням людей.
- Уникайте відвідування хворих, якщо це не потрібно.
- Дотримуйтесь належної дистанції під час розмови з іншими.  
Якщо ви в'їжджаєте і виїжджаєте з місць, де багатолюдно, або їдете громадським транспортом, надіньте маску.

## Здоров'я:

- Зверніть увагу на те, чи є у вас температура або озноб. Негайно виміряйте температуру тіла. Якщо є якісь відхилення, якнайшвидше зверніться до лікаря.
- Зверніть увагу на останню інформацію про запобігання епідеміям та засвойте правильні методи охорони здоров'я.
- Використовуйте телефон, відео чи соціальне програмне забезпечення, щоб привітати родичів та друзів, поділитися правильною концепцією запобігання епідемії та подарувати їм спокій.

## Діяльність:

- Робіть вправи і відпочивайте належним чином.
- Засмагати п'ять-сім хвилин щодня.
- Співайте щодня більше позитивних пісень, щоб підтримувати гарний настрій.

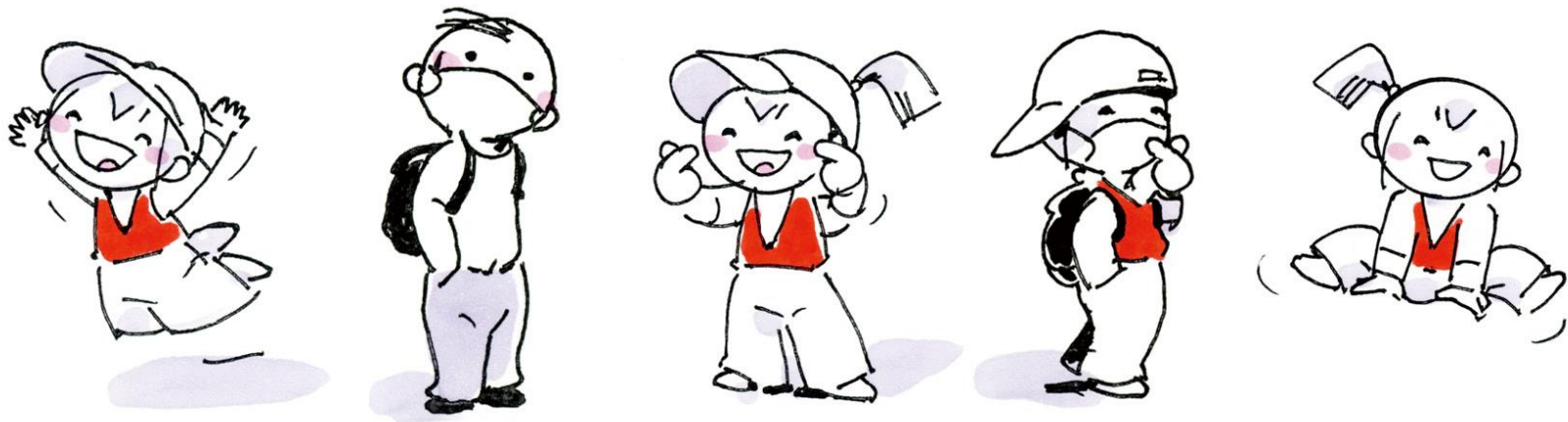




## Допомагайте одне одному Будьте в безпеці та здорові

Ми є спільнотою життя, здоров'я інших - це наше власне здоров'я, а ворота безпеки лежать один на одному.

На додаток до особистої профілактики епідемій, необхідно проводити загальну профілактику епідемій, і лише тоді, коли імунітет групи покращується, можна посправжньому приборкати шкоду патогенів. Кожен з добрим серцем, говорячи добрі речі, роблячи добрі справи та практикуючи основні моменти щоденної профілактики епідемій та охорони здоров'я, зможе підтримувати здоровий стан фізичної та психічної рівноваги.



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

