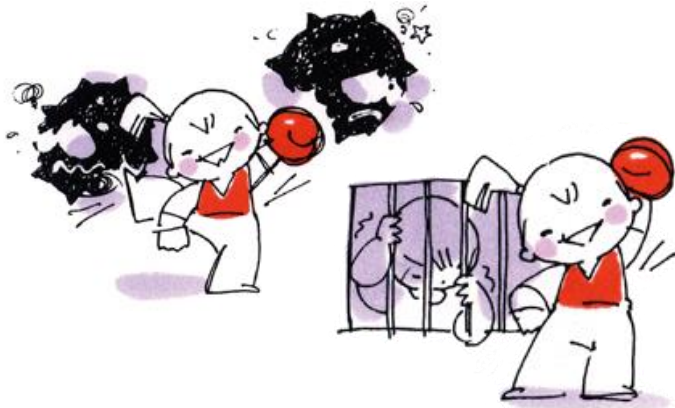




En manual til forebyggelse af sygdomme og sundhedsbeskyttelse

Forebyggende foranstaltninger for Sundhed og velvære



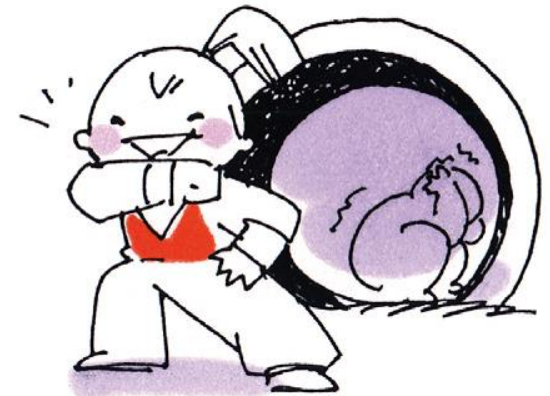
Gratis kopi



Definitionen af ægte sundhed

Verdenssundhedsorganisationens (WHO) definition af sundhed er "en tilstand af fuldstændigt fysisk, psykisk og socialt velvære og ikke kun fravær af sygdom eller svaghed."

Kun når et helt samfund er sundt, kan dets individuelle medlemmers sundhed beskyttes. Kun når hvert enkelt medlem er sundt, kan samfundet forblive sundt som helhed.





Forebyggende foranstaltninger for Sundhed og velvære

For at forblive sunde skal vi passe på både vores indre og ydre miljøer. Det "indre miljø" refererer til vores krop og sind. Forbedring af immunsystemet og opretholdelse af balance mellem krop og sind er afgørende for at forebygge infektionssygdomme.

Hver celle i kroppen har evnen til at beskytte sig selv. Men når en bestemt del af kroppen er svag, kan patogener trænge ind i kroppen. Hvis en person ofte føler sig opfyldt indeni, tænker positive tanker og bliver ved med at genopfylde sin krop med god energi, så regenereres gode celler og elimineres dårlige. Således bliver du ikke let syg.



Forbedre immunsystemet = effektivt forebygge sygdomme

Undgå de tre ting for at holde dig sund

Mind dig ofte om at undgå de "tre ting", da det er afgørende at forblive mentalt sund for at forebygge infektionssygdomme.

1. Vær ikke vred.

2. Vær ikke bekymret.

3. Vær ikke nervøs.



2

Vær ikke bekymret.

Når du er godt forberedt på alt, er du ikke bekymret.



1 **Vær ikke vred.**

Når du er i godt humør, kan du opretholde fysisk og mental balance.



3

Vær ikke nervøs.

Kend de korrekte oplysninger, så du ikke bliver nervøs.



Følg de fem ting for at forblive sund

Følg de "fem ting" for at opbygge et solidt fundament for et sundt liv og beskytte dig selv mod truslen om sygdomme.

1. Vask dine hænder ofte.

2. Drik mere varmt vand.

3. Træn mere.

4. Vær glad.

5. Være forsigtig.



1

Vask dine hænder ofte for at stoppe overførsel af patogener.

2

Drik mere varmt vand for at fjerne toksiner fra kroppen.



3

Træn mere for at forbedre dit stofskifte og få din daglige dosis solskin til at forbedre dit immunsystem.



4

Vær glad for at styrke dit immunsystem.

5

Være forsigtig. Vær opmærksom på overførselsveje og forebyggende foranstaltninger.



Vask dine hænder ofte for at Forebyg sygdomsoverførsel

Mange af de kendte vira overføres primært gennem en patients kropsvæsker (slim, spyt, næseslim, tårer, sæd, blod, urin, afføring), bid af vektorer (myg, lopper eller andre insekter) eller udskillelse af rotter.

At vaske hænder ofte hjælper med at fjerne patogener fra dine hænder. Dette er en effektiv måde at forhindre, at patogener kommer i øjnene, næsen og munden.

- ⦿ Vask dine hænder oftere.
- ⦿ Vask dine hænder, før du rører dine eller andres øjne, næser eller mund.
- ⦿ Vask dine hænder, før du spiser eller tilbereder mad.
- ⦿ Efter du er kommet hjem, skal du vaske dine hænder, før du rører ved noget.
- ⦿ Vask dine hænder efter at have rørt ved en genstand på et offentligt sted, f.eks. Gelænder, dørhåndtag, elevatorknapper osv.





Skab en glad stemning og Forbedre din immunitet

At blive glad, sige gode ord, pleje et venligt hjerte og gøre gode gerninger kan hjælpe med at styrke dit immunsystem og beskytte dig selv mod sygdomme.

At være glad hjælper dig:

- ⦿ slappe af musklerne.
- ⦿ opretholde et normalt blodtryk, hjerteslag og et godt stofskifte.
- ⦿ bevare en sund teint.
- ⦿ forbedre dit immunsystem.

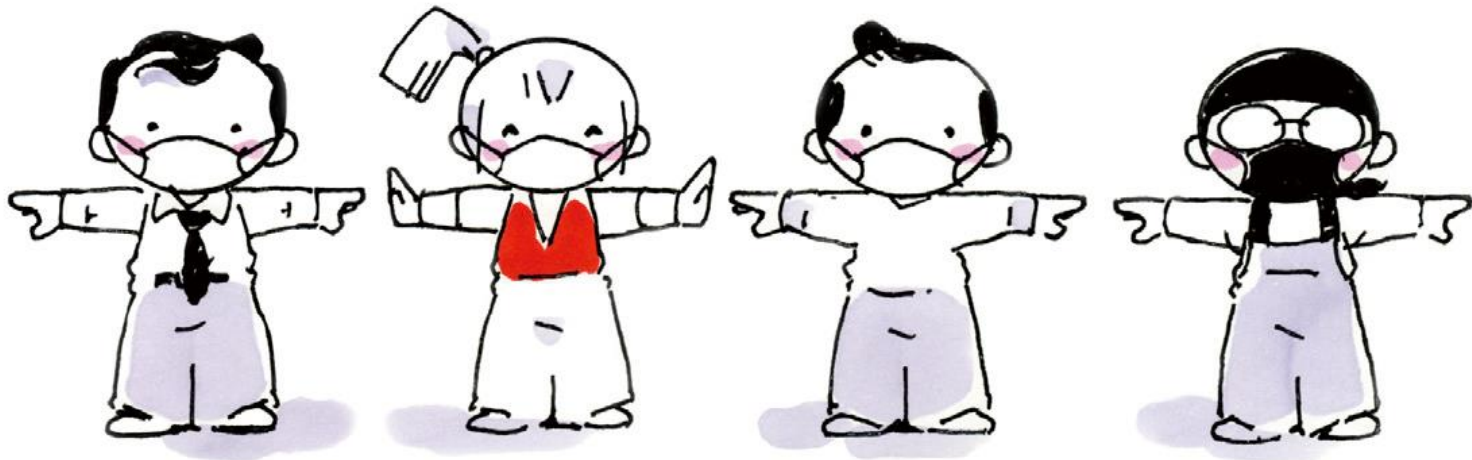
Styr din temperament og Pas på din krop

At blive sur påvirker dig og andre både fysisk og psykisk. Husk ikke at blive sur. Dette er gavnligt både for dig og andre.



Vær sikker og sund

Hold social afstand, vask hænder ofte, afstå fra at røre ved øjne, næse og mund, og øg lungekapaciteten og immuniteten.



Vær forsigtig og bekymre dig ikke. Forstå situationen og vær ikke nervøs.

Sygdomme kan let overføres gennem tæt person-til-person kontakt og international transport. Indhentning af nøjagtige og nyttige oplysninger om sygdomsforebyggelse kan hjælpe dig med at være årvågen og forhindre angst forårsaget af rygter.

En rolig sindstilstand kan mindske unødvendig angst. Bekymring, frygt og pres hjælper ingenting. De producerer flere toksiner i ens krop og svækker ens immunsystem.

For at være i sikkerhed er et afslappet og stabilt hjerte nøglen. Med dette i tankerne vil alt gå fint.



Tjekliste for sundhedsbeskyttelse

Brug de rigtige metoder til at tage sig af dit daglige liv og minde dig selv om at gøre det hver dag.

Spise:

- Drik mere varmt vand og sved mere for at fjerne toksiner fra din krop.
- Gurgle med saltvand.
- Hold en afbalanceret kost ved at spise flere grøntsager og frugter.
- Spis derhjemme ofte, og hold dine køkkenredskaber rene.

Tøj:

- Tøj bør skiftes ofte, og personligt tøj skal vaskes adskilt fra ydertøj.
- Medbring dit eget lommetørklæde og toiletpapir.

Boliger:

- Oprethold indendørs luftcirkulation.
- Vedligehold miljøhygiejne.
- Få nok søvn hver dag.



Transport:

- Undgå at besøge dårligt ventilerede og overfyldte steder.
- Undgå at besøge de syge, medmindre det er nødvendigt.
- Hold en passende afstand, mens du taler med andre.
Hvis du kommer ind og ud af overfyldte steder eller tager offentlig transport, skal du bære en maske.

Sundhed:

- Vær opmærksom på, om du har feber eller kuldegysninger.
Tag din kropstemperatur med det samme. Hvis der er abnormitet, skal du søge læge hurtigst muligt.
- Vær opmærksom på de nyeste oplysninger om forebyggelse af epidemier, og absorber de korrekte metoder til sundhedspleje.
- Brug telefon, video eller social software til at bekymre dig om slægtninge og venner, del det korrekte koncept om forebyggelse af epidemier og giv dem ro i sindet..

Aktivitet:

- Træn og hvil ordentligt.
- Solbade fem til syv minutter hver dag.
- Syng flere positive sange hver dag for at bevare et godt humør.





Hjælp hinanden Vær sikker og sund

Vi tilhører en stor familie. Hvert individs sundhed hænger sammen. Vores sikkerhed afhænger af dig og mig.

At forhindre spredning af infektionssygdomme er alles opgave. Kun når alles immunsystem er forbedret, kan vi stoppe overførslen af sygdomme. Når vi plejer et godt hjerte, siger gode ord, gør gode gerninger og praktiserer disse sygdomsforebyggende tip, kan vi opretholde balancen mellem krop og sind.



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

