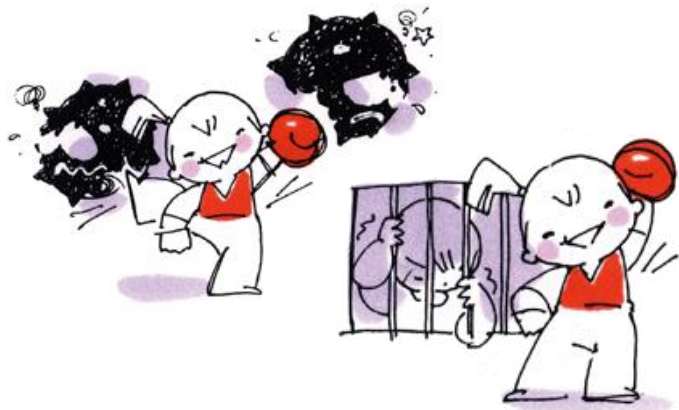


Haiguste ennetamise ja tervisekaitse käsiraamat

# Ennetavad meetmed

## Tervis ja heaolu



Tasuta koopia

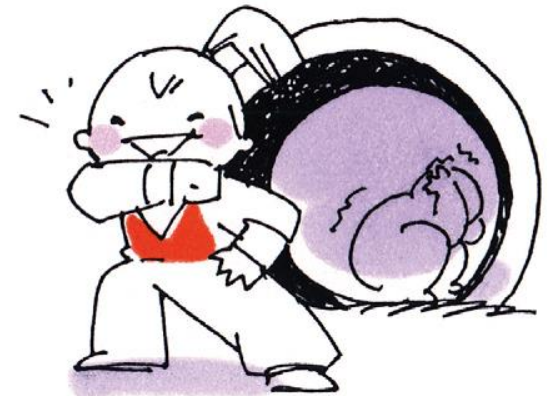


## Tõelise tervise mõiste

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) määratlus tervise kohta on „täieliku füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund, mitte ainult haiguste või puude puudumine”.

Ainult siis, kui terve kogukond on terve, saab selle üksikute liikmete tervist kaitsta.

Ainult siis, kui iga liige on terve, saab kogukond tervikuna terve püsida.





## Ennetavad meetmed Tervis ja heaolu

Tervise säilitamiseks peame hoolitsema nii oma sise- kui ka väliskeskkonna eest. „Sisemine keskkond” viitab meie kehale ja vaimule. Immuunsüsteemi tugevdamine ning keha ja vaimu tasakaalu säilitamine on nakkushaiguste ennetamiseks hädavajalikud.

Igal keharakul on võime end kaitsta. Kuid kui teatud kehaosa on nõrk, võivad patogeenid kehasse siseneda. Kui inimene tunneb end sageli seestpoolt täidetuna, mõtleb positiivseid mõtteid ja täiendab oma keha pidevalt hea energia, siis taastatakse head rakud ja kõrvaldatakse halvad. Seega ei jää te kergesti haigeks.



# Immuunsuse parandamine = tõhus epideemia ennetamine

## Vältige kolme asja, et tervena püsida

Tuletage endale sageli meelde, et vältige „kolme asja”, sest vaimselt terveks jäämine on nakkushaiguste ennetamiseks ülioluline.

1. Ära ole vihane.

2. Ärge muretsege.

3. Ärge närviline.



2

**Ärge muretsege.**

Kui olete kõigeks hästi ette valmistatud, ei muretse te.



1 **Ära ole vihane.**

Hea tuju korral saate säilitada füüsilise ja vaimse tasakaalu.



3

**Ärge närviline.**

Teadke õiget teavet, nii et te pole närvis.



# Järgige viit asja, et tervena püsida

Järgige viit asja, et luua kindel alus tervislikule eluviisile ja kaitsta end haiguste ohu eest.

1. Peske käsi sageli.

2. Joo rohkem sooja vett.

3. Treeni rohkem.

4. Ole õnnelik.

5. Ole ettevaatlik.



1

**Peske käsi sageli.**

Patogeenide edasikandumise peatamiseks.

2

**Joo rohkem sooja vett.**

Toksiinide eemaldamiseks kehast.



3

**Treeni rohkem,** et parandada oma ainevahetust ja saada oma päevane päikesekogus immuunsüsteemi tugevdamiseks.



4

**Ole õnnelik.**

Tugevdage oma immuunsüsteemi.

5

**Ole ettevaatlik.** Pöörake tähelepanu levimisviisidele ja ennetusmeetmetele.



# Pese käsi sageli

## Vältida haiguse levikut

Paljud teadaolevad viirused edastatakse peamiselt patsiendi kehavedelike (röga, sülg, nina lima, pisarad, sperma, veri, uriin, väljaheide), vektorite hammustuste (säased, kirbud või muud putukad) või rottide kaudu.

Käte sagedane pesemine aitab haigustekitajaid kätelt eemaldada. See on tõhus viis vältida patogeenide sattumist silma, ninna ja suhu.

- Pese käsi sagedamini.
- Peske käed enne oma või teiste silmade, nina või suu puudutamist.
- Enne söömist või toidu valmistamist peske käed.
- Pärast kojujõudmist peske käed, enne kui midagi puudutate.
- Peske käed pärast avalikus kohas eseme, näiteks käsipuude, uksenuppude, lifti nuppude jne puudutamist.





## Looge rõõmus õhkkond ja tugevdage oma immuunsust

Õnnelikuks jäämine, heade sõnade ütlemine, lahke südame kasvatamine ja heade tegude tegemine võib aidata tugevdada immuunsüsteemi ja kaitsta end haiguste eest.

Õnnelik olemine aitab teil:

- ⦿ Lõdvesta lihaseid.
- ⦿ säilitada normaalne vererõhk, südamelöögid ja hea ainevahetus.
- ⦿ Hoidke jume terve.
- ⦿ tugevdada oma immuunsüsteemi.

---

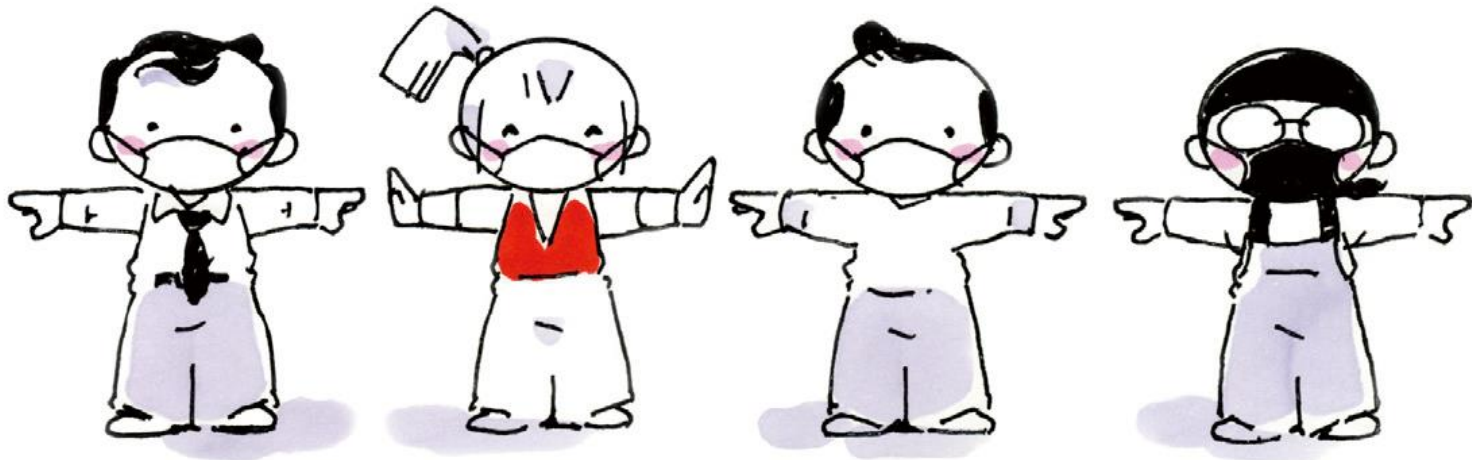
## Kontrolli oma tuju Hoolitse oma keha eest

Vihastamine mõjutab teid ja teisi nii füüsiliselt kui ka vaimselt. Pidage meeles, et ärge vihastage. See on kasulik nii teile kui ka teistele.



# Ennetusmeetmete tähtsus

Säilitage sotsiaalne distantseerumine, peske käsi sageli ja ärge puudutage kätega suud, silmi ja nina, et tugevdada kopsумаhtu.





## Olge ettevaatlik ja ärge muretsege. Mõistke olukorda ja ärge närviline.

Haigusi saab hõlpsasti edastada inimestevaheliste kontaktide ja rahvusvaheliste vedude kaudu. Täpse ja kasuliku teabe hankimine haiguste ennetamise kohta aitab teil olla valvas ja vältida kuulujuttude põhjustatud ärevust.

Rahulik meeleseisund võib vähendada tarbetut ärevust. Mure, hirm ja surve ei aita midagi. Nad toodavad kehas rohkem toksine ja nõrgendavad immuunsüsteemi.

Seetõttu on turvalisuse tagamiseks võti lõdvestunud ja stabiilne süda. Seda silmas pidades saab kõik hästi.



# Tervisekaitse kontrollnimekiri

Hoolitse enda eest hästi. Tuletage endale meelde, et järgite iga päev järgmisi näpunäiteid.

## Dieet:

- Joo rohkem sooja vett ja higista rohkem, et eemaldada kehast toksiine.
- Kurista soolase veega.
- Säilitage tasakaalustatud toitumine, sööge rohkem köögivilju ja puuvilju.
- Sööge sageli kodus ja hoidke köögiriistad puhtad.

## Riietus:

- Riideid tuleb sageli vahetada ja isiklike riideid pesta üleriietest eraldi.
- Võta kaasa oma taskurätik ja tualettpaber.

## Korpus:

- Säilitage siseõhuringlus.
- Hoidke keskkond puhas.
- Maga piisavalt iga päev.



## Transport:

- Vältige halvasti ventileeritud ja ülerahvastatud kohtade külastamist.
- Vältige haigete külastamist, kui see pole vajalik.
- Hoia teistega rääkides õiget distantsi.  
Kui sisenete rahvarohketesse kohtadesse ja väljute neist või kasutate ühistransporti, kandke palun maski.

## Tervis:

- Pöörake tähelepanu sellele, kas teil on palavik või külmavärinad.  
Võtke koheselt kehatemperatuur. Kui esineb kõrvalekaldeid, pöörduge niipea kui võimalik arsti poole.
- Pöörake tähelepanu värskemale epideemiate ennetamise teabele ja kasutage õigeid tervishoiumeetodeid.
- Kasutage telefoni, videot või sotsiaalset tarkvara, et tervitada sugulasi ja sõpru, jagada õiget epideemia ennetamise kontseptsiooni ja anda neile meelerahu.

## Tegevus:

- Tehke trenni ja puhake korralikult.
- Püsi päikese käes 5-7 minutit päevas..
- Hea tuju säilitamiseks laulage iga päev positiivsemaid laule.

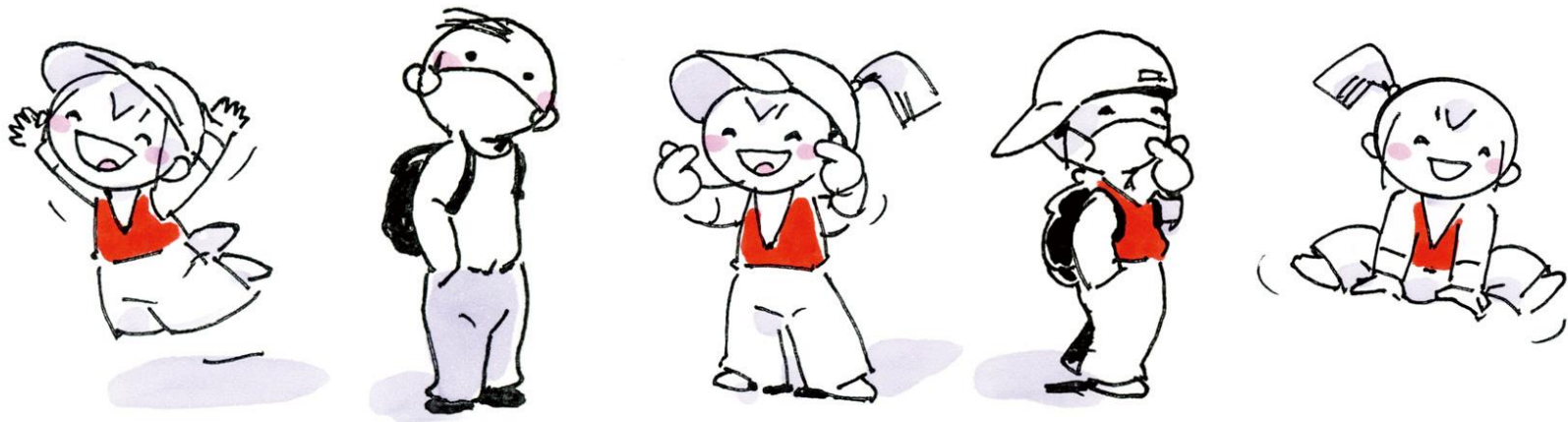




## Aidake üksteist Ole turvaline ja terve

Me kuulume ühte suurde perekonda. Iga inimese tervis on omavahel seotud. Meie turvalisus sõltub sinust ja minust.

Nakkushaiguste leviku tõkestamine on igaühe enda asi. Ainult siis, kui igaühe immuunsüsteem on paranenud, suudame peatada haiguste edasikandumise. Kui kasvatame head südant, ütleme häid sõnu, teeme häid tegusid ja järgime neid haiguste ennetamise näpunäiteid, saame säilitada keha ja vaimu tasakaal.



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

