



Εγχειρίδιο για την πρόληψη ασθενειών και την προστασία της υγείας

# Προληπτικά μέτρα για Υγεία και ευεξία



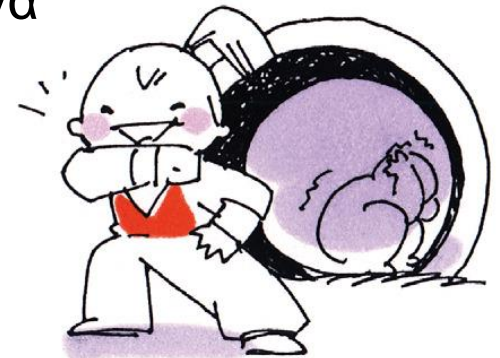
Δωρεάν Αντίγραφο



## Ο ορισμός της πραγματικής υγείας

Ο ορισμός της υγείας από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) είναι «μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας και όχι απλώς η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας».

Μόνο όταν μια ολόκληρη κοινότητα είναι υγιής μπορεί να προστατευθεί η υγεία των μεμονωμένων μελών της. Μόνο όταν κάθε μέλος είναι υγιές, μπορεί η κοινότητα να παραμείνει υγιής στο σύνολό της.





## Προληπτικά μέτρα για Υγεία και ευεξία

Για να παραμείνουμε υγιείς, πρέπει να φροντίζουμε τόσο το εσωτερικό όσο και το εξωτερικό μας περιβάλλον. Το "εσωτερικό περιβάλλον" αναφέρεται στο σώμα και το μυαλό μας. Η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και η διατήρηση της ισορροπίας σώματος και πνεύματος είναι απαραίτητες για την πρόληψη μολυσματικών ασθενειών.

Κάθε κύτταρο στο σώμα έχει την ικανότητα να προστατεύεται. Ωστόσο, όταν ένα συγκεκριμένο μέρος του σώματος είναι αδύναμο, παθογόνα μπορούν να εισέλθουν στο σώμα. Εάν ένα άτομο αισθάνεται συχνά πλήρες στο εσωτερικό του, σκέφτεται θετικές σκέψεις και συνεχίζει να αναπληρώνει το σώμα του με καλή ενέργεια, τότε τα καλά κύτταρα θα αναγεννηθούν και τα κακά θα εξαλειφθούν. Έτσι, δεν θα αρρωστήσετε εύκολα.



# Βελτίωση της ασυλίας = αποτελεσματική πρόληψη της επιδημίας

## Αποφύγετε τα τρία πράγματα για να είστε υγιείς

Συχνά υπενθυμίζετε στον εαυτό σας να αποφεύγει τα «τρία πράγματα» καθώς η διατήρηση της ψυχικής υγείας είναι ζωτικής σημασίας για την πρόληψη μολυσματικών ασθενειών.

1. Μην θυμώνεις.

2. Μην ανησυχείτε.

3. Όχι νευρικό.

1 **Μην θυμώνεις.** Όταν είστε σε καλή διάθεση, μπορείτε να διατηρήσετε τη σωματική και ψυχική ισορροπία.



2

**Μην ανησυχείτε.** Όταν είστε καλά προετοιμασμένοι για όλα, δεν θα ανησυχείτε.



3

**Όχι νευρικό.** Γνωρίστε τις σωστές πληροφορίες, ώστε να μην αγχωθείτε



# Ακολουθήστε τα πέντε πράγματα για να είστε υγιείς

Ακολουθήστε τα «πέντε πράγματα» για να δημιουργήσετε μια σταθερή βάση για υγιή ζωή και προστατευτείτε από την απειλή ασθενειών.

1. Πλένετε συχνά τα χέρια σας.

2. Πίνετε άφθονο ζεστό νερό.

3. Ασκηθείτε περισσότερο.

4. Να είστε ευτυχείς.

5. Να είσαι προσεκτικός.



1

**Πλένετε συχνά τα χέρια σας** για να σταματήσετε τη μετάδοση παθογόνων.

2

**Πίνετε άφθονο ζεστό νερό** για να απομακρύνετε τις τοξίνες από το σώμα.



3

**Ασκηθείτε περισσότερο**

Πρωθήστε τον μεταβολισμό, αποκτήστε περισσότερο ήλιο για να ενισχύσετε την αντίσταση



4

**Να είστε ευτυχείς**

να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα.

5

**Να είσαι προσεκτικός.** Δώστε προσοχή στις οδούς μετάδοσης και στα προληπτικά μέτρα.



# Πλένετε συχνά τα χέρια σας για να Αποτρέψετε τη μετάδοση ασθενειών

Πολλοί από τους γνωστούς ιούς μεταδίδονται κυρίως μέσω των σωματικών υγρών του ασθενούς (φλέγμα, σάλιο, ρινική βλέννα, δάκρυα, σπέρμα, αίμα, ούρα, κόπρανα), τσιμπήματα φορέων (κουνούπια, ψύλλοι ή άλλα έντομα) ή εκκρίματα αρουραίων.

Το συχνό πλύσιμο των χεριών βοηθά στην απομάκρυνση παθογόνων από τα χέρια σας. Αυτός είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να αποτρέψετε την είσοδο παθογόνων στα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας.

- ⦿ Πλένετε συχνά τα χέρια σας.
- ⦿ Πλύνετε τα χέρια σας πριν αγγίξετε τα μάτια, το στόμα και τη μύτη του εαυτού σας ή άλλων.
- ⦿ Πλύνετε τα χέρια σας πριν φάτε ή ετοιμάσετε φαγητό.
- ⦿ Αφού πάτε σπίτι, πλύνετε τα χέρια σας πριν αγγίξετε αντικείμενα.
- ⦿ Πλύνετε τα χέρια σας αφού αγγίξετε ένα αντικείμενο σε δημόσιο χώρο, όπως χειρολισθήρες, πόμολα πόρτας, κουμπιά ασανσέρ κ.λπ.





## Δημιουργήστε μια χαρούμενη ατμόσφαιρα και ενισχύστε την ασυλία σας

Διατηρήστε τη διάθεσή σας χαλαρή και χαρούμενη, πείτε περισσότερα, να είστε ευγενικοί και να κάνετε καλές πράξεις. Αυτή είναι η σωστή ιδέα για τη βελτίωση της ανοσίας και την καταπολέμηση πιθανών παθογόνων.

Το να είσαι ευτυχισμένος σε βοηθά:

- ⦿ χαλαρώστε τους μυς.
- ⦿ διατηρούν φυσιολογική αρτηριακή πίεση, καρδιακούς παλμούς και καλό μεταβολισμό.
- ⦿ διατηρήστε υγιή χροιά.
- ⦿ ενισχύστε το ανοσοποιητικό σας σύστημα.

---

## Μην θυμώνεις Φροντίστε το σώμα σας

Το να θυμώνετε επηρεάζει εσάς και τους άλλους τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Θυμηθείτε να μην θυμώνετε. Αυτό είναι επωφελές τόσο για εσάς όσο και για τους άλλους.



# Μείνετε ασφαλείς και υγιείς

Διατηρήστε την κοινωνική απόσταση, πλένετε συχνά τα χέρια σας και μην αγγίζετε το στόμα, τα μάτια και τη μύτη σας με τα χέρια σας για να ενισχύσετε την ικανότητα των πνευμόνων.





## Να είστε προσεκτικοί και να μην ανησυχείτε. Κατανοήστε την κατάσταση και μην Όχι νευρικό

Οι ασθένειες μπορούν να μεταδοθούν εύκολα μέσω στενών επαφών από άτομο σε άτομο και διεθνείς μεταφορές. Η απόκτηση ακριβών και χρήσιμων πληροφοριών σχετικά με την πρόληψη ασθενειών μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε σε εγρήγορση και να αποτρέψετε το άγχος που προκαλείται από φήμες.

Μια ήρεμη κατάσταση του νου μπορεί να μειώσει το περιττό άγχος. Η ανησυχία, ο φόβος και η πίεση δεν βοηθούν σε τίποτα. Παράγουν περισσότερες τοξίνες στο σώμα και αποδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Επομένως, για να παραμείνετε ασφαλείς, μια χαλαρή και σταθερή καρδιά είναι το κλειδί. Με αυτό κατά νου, όλα θα πάνε καλά.



# Λίστα ελέγχου προστασίας υγείας

Χρησιμοποιήστε τις σωστές μεθόδους για να φροντίσετε την καθημερινή σας ζωή και υπενθυμίστε στον εαυτό σας να το κάνει κάθε μέρα.

## Διατροφή:

- Πίνετε περισσότερο ζεστό νερό και ιδρώστε περισσότερο για να απομακρύνετε τις τοξίνες από το σώμα σας.
- Κάντε γαργάρες με αλμυρό νερό.
- Κρατήστε μια ισορροπημένη διατροφή τρώγοντας περισσότερα λαχανικά και φρούτα.
- Τρώτε συχνά στο σπίτι και διατηρείτε τα σκεύη της κουζίνας σας καθαρά.

## Ρούχα:

- Τα ρούχα αλλάζονται και πλένονται συχνά και τα προσωπικά ρούχα και τα εξωτερικά ρούχα πλένονται ξεχωριστά.
- Πάρτε μαζί σας μαντήλια και χαρτί υγείας.

## ζω:

- Διατηρήστε την κυκλοφορία του αέρα στο εσωτερικό.
- Διατήρηση της υγιεινής του περιβάλλοντος.
- Να κοιμάστε αρκετά κάθε μέρα.



## Μεταφορά:

- Αποφύγετε την επίσκεψη σε χώρους με κακό αερισμό και κόσμο.
- Αποφύγετε την επίσκεψη ασθενών εκτός εάν είναι απαραίτητο.
- Κρατήστε μια σωστή απόσταση ενώ μιλάτε με άλλους.  
Εάν εισέρχεστε και εξέρχεστε από πολυσύχναστα μέρη, ή παίρνετε τα μέσα μαζικής μεταφοράς, φορέστε μάσκα.

## Υγεία:

- Προσέξτε εάν έχετε πυρετό ή ρίγη. Πάρτε τη θερμοκρασία του σώματός σας αμέσως. Εάν υπάρχει κάποια ανωμαλία, ζητήστε ιατρική βοήθεια το συντομότερο δυνατό.
- Δώστε προσοχή στις τελευταίες πληροφορίες για την πρόληψη της επιδημίας και απορροφήστε τις σωστές μεθόδους υγειονομικής περίθαλψης.
- Χρησιμοποιήστε το τηλέφωνο, το βίντεο ή το κοινωνικό λογισμικό για να χαιρετήσετε συγγενείς και φίλους, να μοιραστείτε τη σωστή ιδέα της πρόληψης της επιδημίας και να τους δώσετε ψυχική ηρεμία.

## Δραστηριότητα:

- Ασκηθείτε και ξεκουραστείτε σωστά.
- Ηλιοθεραπεία πέντε έως επτά λεπτά κάθε μέρα.
- Τραγουδήστε πιο θετικά τραγούδια κάθε μέρα για να έχετε καλή διάθεση.

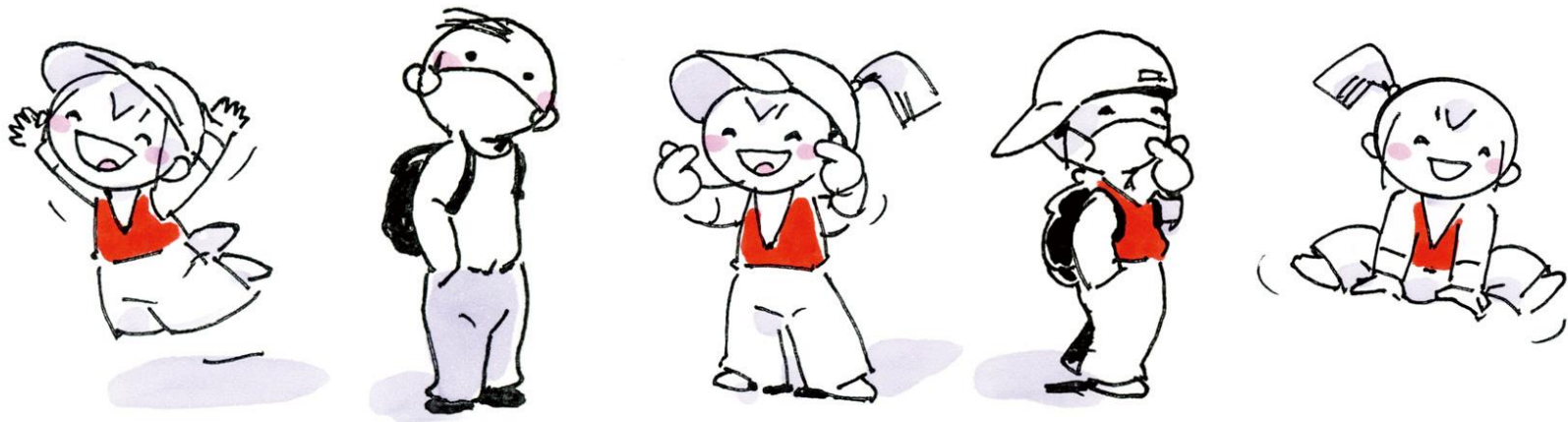




## Βοηθήστε ο ένας τον άλλον Μείνετε ασφαλείς και υγιείς

Ανήκουμε σε μια μεγάλη οικογένεια. Η υγεία κάθε ατόμου είναι αλληλένδετη. Η ασφάλειά μας εξαρτάται από εσάς και εμένα.

Η πρόληψη της εξάπλωσης μολυσματικών ασθενειών είναι υπόθεση όλων. Μόνο όταν ενισχυθεί το ανοσοποιητικό σύστημα του καθενός μπορούμε να σταματήσουμε τη μετάδοση ασθενειών. Όταν καλλιεργούμε μια καλή καρδιά, λέμε καλά λόγια, κάνουμε καλές πράξεις και εφαρμόζουμε αυτές τις συμβουλές πρόληψης ασθενειών, μπορούμε να διατηρήσουμε ισορροπία σώματος και πνεύματος.



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

