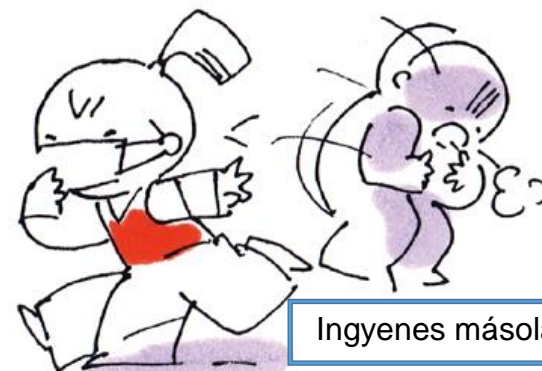


Betegségmegelőzési és egészségvédelmi kézikönyv

Megelőző intézkedések Egészség és jólét



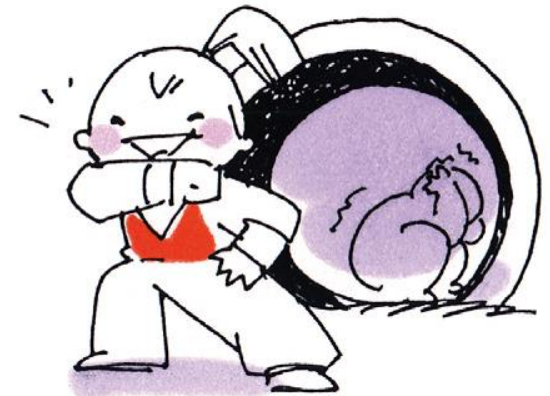
Ingyenes másolat



Az igazi egészség definíciója

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által az egészség meghatározása „a teljes fizikai, mentális és szociális jólét állapota, és nem pusztán a betegségek vagy gyengeségek hiánya”.

Csak akkor védhető meg egyes tagjainak egészsége, ha egy egész közösség egészséges. Csak akkor maradhat egészséges, ha minden egyes tag egészséges.





Megelőző intézkedések Egészség és jólét

Ahhoz, hogy egészségesek maradjunk, vigyáznunk kell belső és külső környezetünkre is. A „belső környezet” testünkre és elménkre vonatkozik. Az immunrendszer erősítése, valamint a test és a lélek egyensúlyának megőrzése elengedhetetlen a fertőző betegségek megelőzéséhez.

A test minden sejtje képes megvédeni magát. Ha azonban a test egy bizonyos része gyenge, kórokozók léphetnek be a szervezetbe. Ha egy személy belülről gyakran teljesnek érzi magát, pozitív gondolatokat gondol, és folyamatosan pótolja a testét jó energia, akkor a jó sejtek regenerálódnak, a rosszak pedig megszűnnek, így nem lesz könnyen beteg.



Az immunitás javítása = hatékony járványmegelőzés

Kerülje a három dolgot, hogy egészséges maradjon

Gyakran emlékeztesse magát arra, hogy kerülje a „három dolgot”, mivel a mentális egészség megőrzése döntő fontosságú a fertőző betegségek megelőzésében.

1. Nem mérges.

2. Ne aggódjon..

3. Nem ideges.



2

Ne aggódjon..

Ha mindenre jól felkészült, nem fog aggódni.



1 **Nem mérges.**

Fenntarthatja a testi és lelki egyensúlyt.



3

Nem ideges.

Ismerje a helyes információkat, így nem lesz ideges.



Kövesse az öt dolgot, hogy egészséges maradjon

Kövesse az „öt dolgot”, hogy szilárd alapot építsen az egészséges életmódhoz, és megvédje magát a betegségek veszélyétől.

1. Gyakran mosson kezet.

2. Igyon több meleg vizet.

3. Sportoljon többet.

4. Legyél boldog.

5. Vigyázz.



1

Gyakran mosson kezet, hogy megállítsa a kórokozók terjedését.

2



3

Sportoljon többet, hogy javítsa az anyagcseréjét, és szerezz be a napi napsütést az immunrendszer erősítésére.



4

Legyél boldog, erősítse az immunrendszert.

5



Vigyázz. Ügyeljen az átviteli útvonalakra és a megelőző intézkedésekre.

Mosson többet kezet, és vágja le a kórokozó invázió útját

Az ismert vírusok nagy része elsősorban a beteg testfolyadékain (váladék, nyál, orrnyálka, könnyek, sperma, vér, vizelet, széklet), vektorok (szúnyogok, bolhák vagy más rovarok) vagy patkányok ürülékén keresztül terjed.

A gyakori kézmosás segít eltávolítani a kórokozókat a kezéből. Ez hatékony módja annak, hogy megakadályozzuk a kórokozók szembe, orrba és szájba jutását.

- ⦿ Mosson gyakran kezet.
- ⦿ Mosson kezet, mielőtt megérinti saját vagy mások szemét, orrát vagy száját.
- ⦿ Mosson kezet evés vagy ételkészítés előtt.
- ⦿ Hazatérés után mosson kezet, mielőtt bármihez hozzáérne.
- ⦿ Mosson kezet, miután nyilvános helyen megérintett egy tárgyat, például kapaszkodót, ajtógombot, liftgombot stb.





Hozzon létre örömteli légkört és erősítse immunitását

A boldog, jó szavak, a kedves szív ápolása és a jó cselekedetek elősegíthetik az immunrendszer erősítését és megvédhetik magukat a betegségektől.

A boldog szív segít :

- ⦿ lazítsa el az izmokat.
- ⦿ fenntartani a normális vérnyomást, szívverést és jó anyagcserét.
- ⦿ egészséges arcszín megőrzése.
- ⦿ erősítse az immunrendszert.

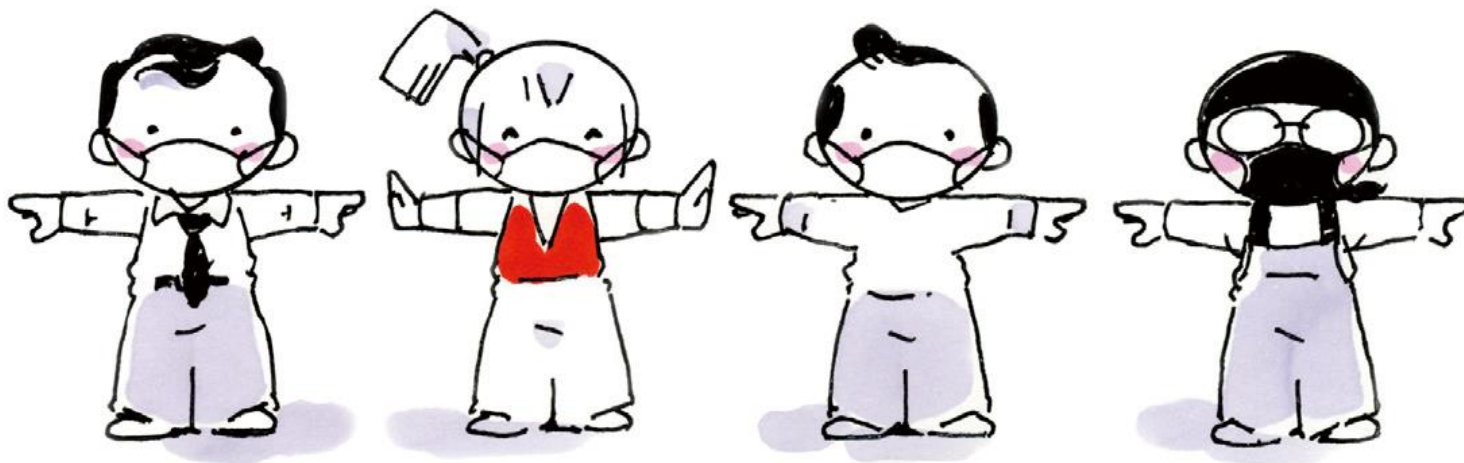
Íranyítsd az indulataidat és Vigyázz a testedre

A dühös hatással van rád és másokra testileg és lelkileg is. Ne felejtse el, hogy ne haragudj. Ez előnyös neked és másoknak.



A megelőző intézkedések fontossága

Tartsa fenn a társadalmi távolságot, mosson gyakran kezét, és ne érintse meg kezével a száját, a szemét és az orrát a tüdőkapacitás erősítése érdekében.



Legyen óvatos és ne aggódjon. Értse meg a helyzetet, és nem ideges.

Az emberek közötti szoros kapcsolat és a nemzetközi szállítás fejlődésével a kórokozók terjedése messzemenő lesz. Mindig figyeljen arra, hogy van -e új típusú fertőző betegség, kezdeményezze a fertőzés megelőzésének módszereinek megértését, vegye fel a járványmegelőzésre vonatkozó helyes információkat, és legyen éber, hogy ne érezzen félelmet a félrevezető pletykák vagy félrevezetés miatt pletykák.

A nyugodt lelkiállapot csökkentheti a szükségtelen szorongást. Az aggodalom, a félelem és a nyomás semmit sem segít. Több toxint termelnek a szervezetben, és gyengítik az immunrendszert.

Ezért a biztonság érdekében a nyugodt és stabil szív a kulcs, ezt szem előtt tartva minden rendben lesz.



Egészségvédelmi ellenőrzőlista

Használja a megfelelő módszereket, hogy gondoskodjon mindennapi életéről, és emlékeztesse magát arra, hogy ezt minden nap tegye.

Diéta:

- Igyon több meleg vizet és izzadjon többet, hogy eltávolítsa a méreganyagokat a szervezetéből.
- Gargalizáljon sós vízzel.
- Tartson kiegyensúlyozott étrendet több zöldség és gyümölcs fogyasztásával.
- Egyen gyakran otthon, és tartsa tisztán a konyhai eszközeit.

Ruházat:

- A ruházatot gyakran cserélik és mossák, a személyes ruhákat és a felsőruhákat külön mossák.
- Vigyen magával zsebkendőt és toalettpapírt.

Ház:

- Fenntartja a beltéri levegő keringését.
- Tartsa be a környezeti higiéniát.
- Aludjon eleget minden nap.



Szállítás:

- Kerülje a rosszul szellőző és zsúfolt helyek látogatását.
- Kerülje a betegek látogatását, hacsak nem szükséges.
- Tartson megfelelő távolságot, miközben másokkal beszél.
Ha zsúfolt helyekre lép be vagy kilép, vagy tömegközlekedéssel száll, kérjük, viseljen maszkot.

Egészség:

- Figyeljen arra, hogy lázas vagy hidegrázás -e. Azonnal mérje meg testhőmérsékletét. Ha bármilyen rendellenesség van, a lehető leghamarabb forduljon orvoshoz.
- Figyeljen a legújabb járvány megelőzési információkra, és vegye figyelembe a helyes egészségügyi módszereket.
- Használjon telefonos, videós vagy közösségi szoftvereket, hogy törődjön rokonaival és barátaival, ossza meg a járvány megelőzés helyes fogalmát, és nyugalmat adjon nekik.

Tevékenység:

- Megfelelő testmozgás és pihenés.
- Napozzon minden nap öt -hét percig.
- A jó hangulat megőrzése érdekében minden nap énekeljen pozitívabb dalokat.





Segítsenek Egymásnak Maradjon biztonságban és egészséges

Egy nagy családhoz tartozunk. Minden ember egészsége összefügg egymással. A biztonságunk tőled és tőlem függ.

A fertőző betegségek terjedésének megakadályozása mindenki dolga. Csak akkor tudjuk megállítani a betegségek terjedését, ha mindenki immunrendszere erősödik. Ha jó szívünket ápoljuk, jó szavakat mondunk, jó cselekedeteket hajtunk végre és betartjuk ezeket a betegségmegelőzési tippeket, fenntarthatjuk a test és az elme egyensúlyát.



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

