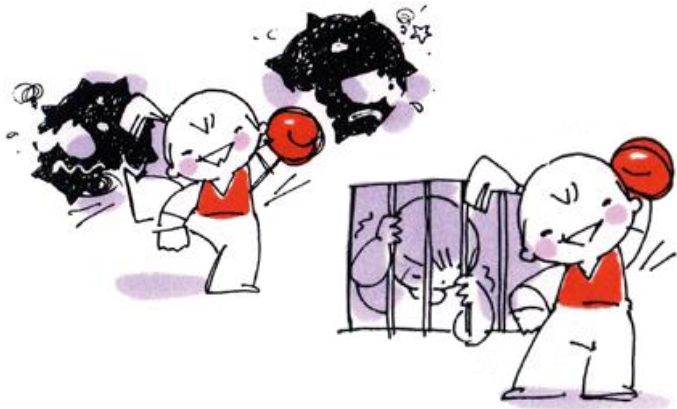


Pedoman Pencegahan dan Perawatan Kesehatan Epidemi

Tindakan Pencegahan untuk Kesehatan dan Kesejahteraan



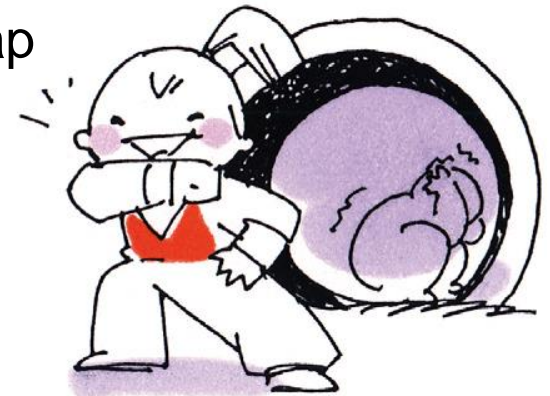
Salinan Gratis



Definisi Kesehatan Sejati

Definisi sehat menurut World Health Organization (WHO) adalah “keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan”.

Hanya ketika seluruh komunitas sehat, kesehatan anggota individunya dapat dilindungi. Hanya ketika setiap anggota individu sehat, komunitas dapat tetap sehat secara keseluruhan.





Tindakan Pencegahan untuk Kesehatan dan Kesejahteraan

Agar tetap sehat, kita perlu menjaga lingkungan internal dan eksternal kita. "Lingkungan internal" mengacu pada tubuh dan pikiran kita. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menjaga keseimbangan tubuh dan pikiran sangat penting untuk mencegah penyakit menular.

Setiap sel dalam tubuh memiliki kemampuan untuk melindungi dirinya sendiri. Namun, ketika bagian tubuh tertentu lemah, patogen dapat masuk ke dalam tubuh. Jika seseorang sering merasa kenyang di dalam, berpikir positif, dan terus mengisi kembali tubuhnya dengan energi yang baik, maka sel-sel yang baik akan diregenerasi dan sel-sel yang buruk akan dihilangkan sehingga tidak mudah sakit.



Meningkatkan kekebalan = pencegahan epidemi yang efektif

Hindari Tiga Hal untuk Tetap Sehat

Sering-seringlah mengingatkan diri Anda untuk menghindari “tiga hal” karena menjaga kesehatan mental sangat penting untuk mencegah penyakit menular.

1. Jangan marah.

2. Jangan khawatir.

3. Tidak gugup.

1 **Jangan marah.**

Ketika Anda dalam suasana hati yang baik, Anda dapat menjaga keseimbangan fisik dan mental.



2

Jangan khawatir.

Ketika Anda siap untuk segalanya, Anda tidak akan khawatir.



3

Tidak gugup.

Ketahui informasi yang benar, sehingga Anda tidak akan gugup.



Ikuti Lima Hal untuk Tetap Sehat

Ikuti "lima hal" untuk membangun fondasi yang kokoh untuk hidup sehat dan melindungi diri Anda dari ancaman penyakit.

1. Sering cuci tangan.

2. Perbanyak minum air hangat.

3. Berolahraga lebih banyak.

4. Berbahagialah.

5. Berhati-hatilah.



1

Sering cuci tangan, untuk menghentikan penularan patogen.

2

Perbanyak minum air hangat untuk mengeluarkan racun dari dalam tubuh.



3

Berolahraga lebih banyak untuk meningkatkan metabolisme Anda dan dapatkan dosis sinar matahari harian untuk meningkatkan sistem kekebalan Anda.



4

Berbahagialah, pertahankan kondisi kekebalan terbaik.

5

Berhati-hatilah. Perhatikan jalur penularan dan tindakan pencegahannya.



Cuci Tangan Anda Sesering Mungkin Mencegah Penularan Penyakit

Banyak dari virus yang diketahui terutama ditularkan melalui cairan tubuh pasien (dahak, air liur, lendir hidung, air mata, air mani, darah, urin, tinja), gigitan vektor (nyamuk, kutu atau serangga lainnya), atau kotoran tikus. Sering mencuci tangan membantu menghilangkan patogen dari tangan Anda. Ini adalah cara yang efektif untuk mencegah patogen masuk ke mata, hidung, dan mulut Anda.

- ⦿ Cuci tangan Anda lebih sering.
- ⦿ Cuci tangan Anda sebelum menyentuh mata, hidung, atau mulut Anda atau orang lain.
- ⦿ Cuci tangan sebelum makan atau menyiapkan makanan.
- ⦿ Setelah pulang, cuci tangan sebelum menyentuh apapun.
- ⦿ Cuci tangan setelah menyentuh benda di tempat umum, seperti pegangan tangan, kenop pintu, tombol lift, dll.





Ciptakan Suasana yang Menyenangkan dan Tingkatkan Kekebalan Anda

Tetap bahagia, mengucapkan kata-kata baik, memelihara hati yang baik, dan melakukan perbuatan baik dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan Anda dan melindungi diri Anda dari penyakit.

Menjadi bahagia membantu Anda:

- ⦿ mengendurkan otot.
- ⦿ Menjaga tekanan darah normal, detak jantung, dan metabolisme yang baik.
- ⦿ menjaga kesehatan kulit.
- ⦿ meningkatkan sistem kekebalan tubuh Anda.

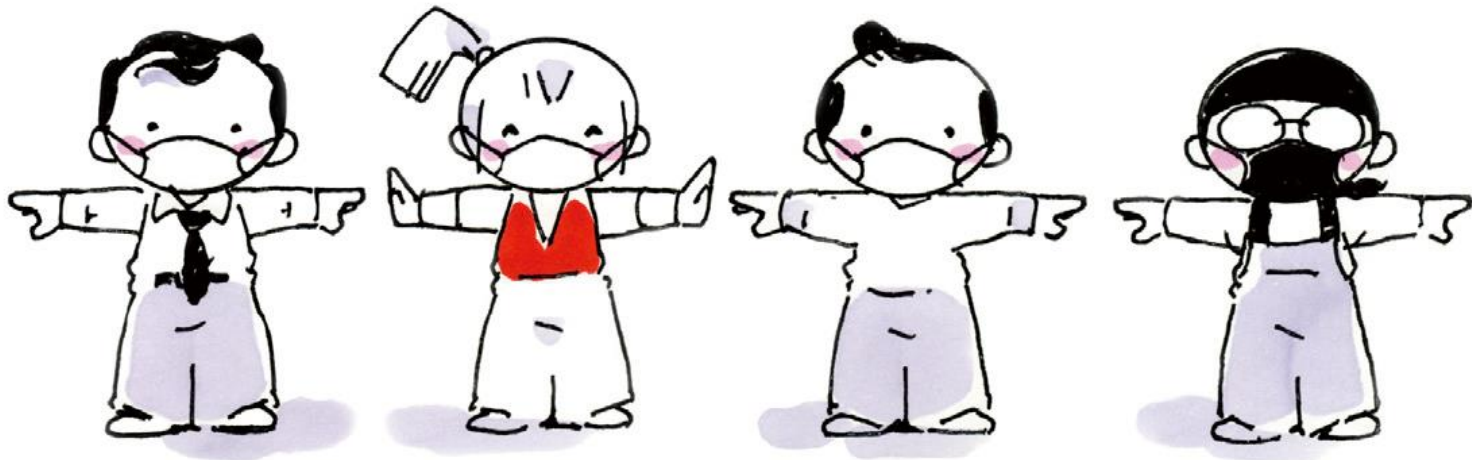
Jangan marah Rawat Tubuh Anda

Marah mempengaruhi Anda dan orang lain baik secara fisik maupun mental. Ingatlah untuk tidak marah. Ini bermanfaat bagi Anda dan orang lain.



Pentingnya tindakan pencegahan

Pertahankan jarak sosial, cuci tangan sesering mungkin, dan jangan menyentuh mulut, mata, dan hidung dengan tangan untuk memperkuat kapasitas paru-paru.



Hati-hati dan Jangan Khawatir. Pahami Situasinya dan tidak gugup.

Penyakit dapat dengan mudah ditularkan melalui kontak orang-ke-orang dan transportasi internasional. Memperoleh informasi yang akurat dan berguna tentang pencegahan penyakit dapat membantu Anda tetap waspada dan mencegah kecemasan yang disebabkan oleh rumor..

Keadaan pikiran yang tenang dapat mengurangi kecemasan yang tidak perlu. Kekhawatiran, ketakutan, dan tekanan tidak membantu apa-apa. Mereka menghasilkan lebih banyak racun dalam tubuh seseorang dan melemahkan sistem kekebalan seseorang.

Oleh karena itu, untuk tetap aman, hati yang rileks dan stabil adalah kuncinya, dengan mengingat hal ini, semuanya akan baik-baik saja.



Daftar Periksa Perlindungan Kesehatan

Gunakan metode yang tepat untuk mengurus kehidupan sehari-hari Anda dan ingatkan diri Anda untuk melakukannya setiap hari.

Diet:

- Minum lebih banyak air hangat dan lebih banyak berkeringat untuk mengeluarkan racun dari tubuh Anda.
- Berkumur dengan air garam.
- Jaga pola makan seimbang dengan makan lebih banyak sayuran dan buah-buahan.
- Sering-seringlah makan di rumah dan jaga kebersihan peralatan dapur Anda.

Pakaian:

- Pakaian sering diganti dan dicuci, dan pakaian pribadi serta pakaian luar dicuci secara terpisah.
- Bawalah sapu tangan dan kertas toilet.

Perumahan:

- Menjaga sirkulasi udara dalam ruangan.
- Menjaga sanitasi lingkungan.
- Tidur yang cukup setiap hari.



Angkutan :

- Hindari mengunjungi tempat-tempat yang berventilasi buruk dan ramai.
- Hindari menjenguk orang sakit kecuali memang diperlukan.
- Jaga jarak yang tepat saat berbicara dengan orang lain.
Jika masuk dan keluar tempat keramaian, atau naik kendaraan umum, harap memakai masker.

Kesehatan:

- Perhatikan apakah Anda demam atau kedinginan. Segera ukur suhu tubuh Anda. Jika ada kelainan, segera dapatkan bantuan medis.
- Perhatikan informasi pencegahan epidemi terbaru dan serap metode perawatan kesehatan yang benar.
- Gunakan ponsel, video, atau perangkat lunak sosial untuk peduli dengan kerabat dan teman, berbagi konsep pencegahan epidemi yang benar, dan memberi mereka ketenangan pikiran.

Aktivitas:

- Lakukan olahraga dan istirahat dengan benar.
- Tetap di bawah sinar matahari selama 5 sampai 7 menit sehari.
- Nyanyikan lebih banyak lagu positif setiap hari untuk menjaga suasana hati yang baik.





Saling Membantu Tetap Aman dan Sehat

Kami milik satu keluarga besar. Kesehatan setiap individu saling terkait. Keamanan kami bergantung pada Anda dan saya.

Mencegah penyebaran penyakit menular adalah urusan semua orang. Hanya ketika sistem kekebalan semua orang ditingkatkan, kita dapat menghentikan penularan penyakit. Ketika kita memelihara hati yang baik, mengucapkan kata-kata yang baik, melakukan perbuatan baik, dan mempraktikkan tips pencegahan penyakit ini, kita dapat mempertahankan keseimbangan tubuh dan pikiran.



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

