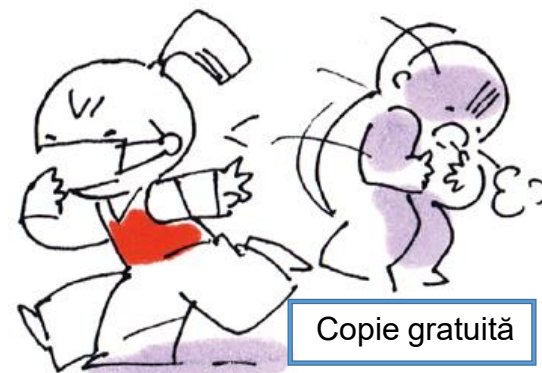


Un manual pentru prevenirea bolilor și protecția sănătății

# Măsuri preventive pentru Sănătate și bunăstare



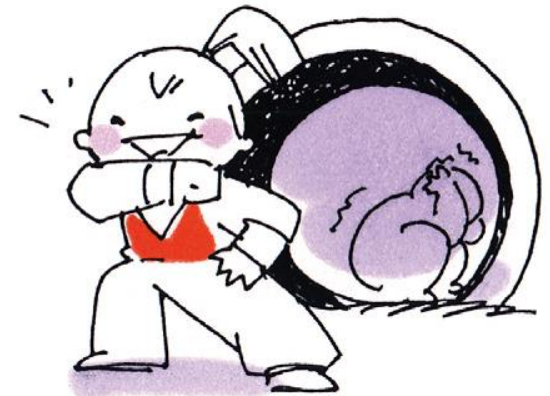
Copie gratuită



## Definiția adevăratei sănătăți

Definiția sănătății de către Organizația Mondială a Sănătății (OMS) este „o stare de bunăstare fizică, mentală și socială completă și nu doar absența bolilor sau a infirmității”.

Doar atunci când o întreagă comunitate este sănătoasă poate sănătatea individului său membrii pot fi protejați. Doar atunci când fiecare membru este sănătos, comunitatea poate rămâne sănătoasă în ansamblu.

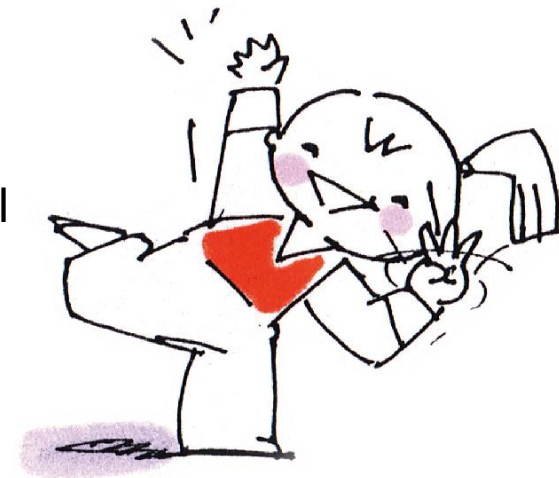




## Măsuri preventive pentru Sănătate și bunăstare

Pentru a rămâne sănătoși, trebuie să avem grijă atât de mediul nostru intern, cât și de cel extern. „Mediul intern” se referă la corpul și mintea noastră. Îmbunătățirea sistemului imunitar și menținerea echilibrului corpului și minții sunt esențiale pentru prevenirea bolilor infecțioase.

Fiecare celulă din corp are capacitatea de a se proteja. Cu toate acestea, atunci când o anumită parte a corpului este slabă, agenții patogeni pot intra în corp. Dacă o persoană se simte adesea împlinită în interior, gândește pozitiv și își continuă să-și completeze corpul cu energie bună, atunci celulele bune vor fi regenerate și cele rele eliminate. Astfel, nu vă veți îmbolnăvi ușor.



# Îmbunătățirea sistemului imunitar = Prevenirea eficientă a bolilor

## Evitați cele trei lucruri pentru a rămâne sănătos

Amintiți-vă frecvent să evitați „cele trei lucruri”, deoarece menținerea sănătății mintale este crucială pentru prevenirea bolilor infecțioase.

1. Nu furios.

2. Nu vă faceți griji.

3. Nu nervos.

**1** **Nu furios.**  
Când sunteți de bună dispoziție, puteți menține echilibrul fizic și mental.



**2**

**Nu vă faceți griji.**

Când sunteți bine pregătiți pentru toate, nu veți fi îngrijorați.



**3**

**Nu nervos.**

Cunoașteți informațiile corecte, astfel încât să nu fiți nervos.



# Urmați cele cinci lucruri pentru a vă menține sănătos

Urmați „cele cinci lucruri” pentru a construi o bază solidă pentru o viață sănătoasă și pentru a vă proteja de amenințarea bolilor.

1. Spălați-vă frecvent pe mâini.

2. Bea mai multă apă caldă.

3. Exerseaza mai mult.

4. Fi fericit.

5. Fii precaut.



1

**Spălați-vă frecvent pe mâini** pentru a opri transmiterea agenților patogeni.

2



**Bea mai multă apă caldă** pentru a elimina toxinele din corp.



3

**Exerseaza mai mult** pentru a vă îmbunătăți metabolismul și obțineți doza zilnică de soare pentru a vă îmbunătăți sistemul imunitar.



4

**Fi fericit** să vă stimulați sistemul imunitar.

5



**Fii precaut.** Acordați atenție căilor de transmisie și măsurilor preventive.

# Spălați-vă frecvent mâinile la Prevenirea transmiterii bolilor

Multe dintre virusurile cunoscute se transmit în principal prin fluidele corporale ale pacientului (flegmă, salivă, mucus nazal, lacrimi, material seminal, sânge, urină, scaun), mușcăături de vectori (țânțari, purici sau alte insecte) sau excremente de șobolani.

Spălarea frecventă a mâinilor ajută la îndepărtarea agenților patogeni din mâini. Aceasta este o modalitate eficientă de a preveni pătrunderea agenților patogeni în ochi, nas și gură.

- ⦿ Spălați-vă frecvent mâinile.
- ⦿ Spălați-vă mâinile înainte de a vă atinge ochii, nasul sau gura.
- ⦿ Spălați-vă mâinile înainte de a mânca sau de a pregăti mâncarea.
- ⦿ După ce ați venit acasă, spălați-vă mâinile înainte de a atinge ceva.
- ⦿ Spălați-vă mâinile după ce ați atins un obiect într-un loc public, cum ar fi balustradele, butoanele ușii, butoanele liftului etc.





## Creați o atmosferă veselă și Îmbunătățește-ți imunitatea

A rămâne fericit, a spune cuvinte bune, a hrăni o inimă bună și a face fapte bune vă poate ajuta să vă stimulați sistemul imunitar și să vă protejați de boli.

A fi fericit te ajută:

- ⦿ relaxați mușchii.
- ⦿ mențineți o tensiune arterială normală, bătăile inimii și un metabolism bun.
- ⦿ păstrează tenul sănătos.
- ⦿ Îmbunătățiți sistemul imunitar.

---

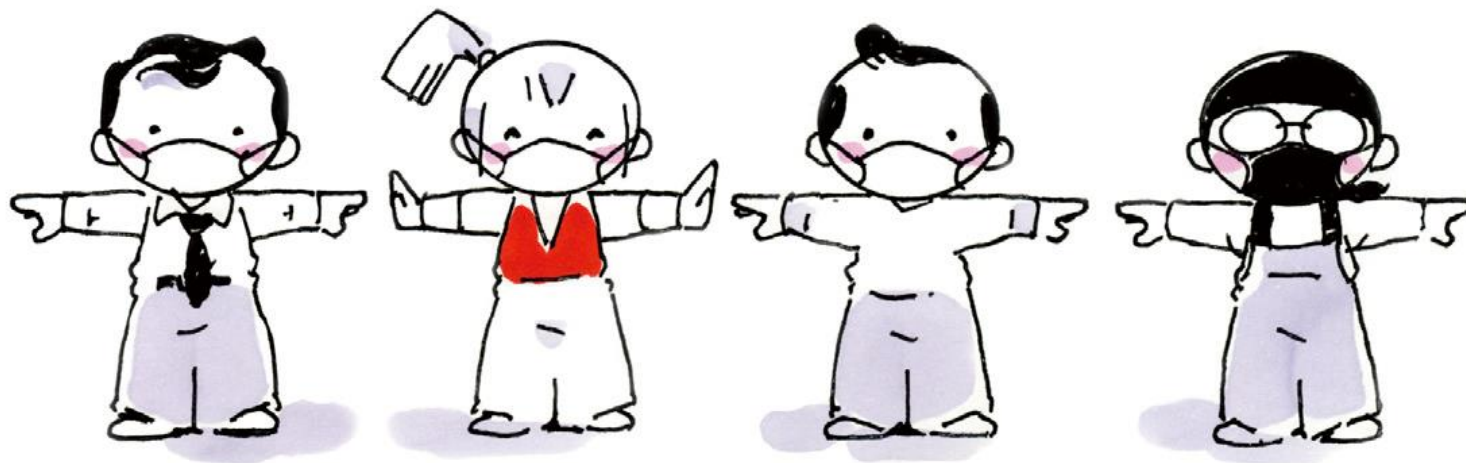
## Controlează-ți temperamentul Ai grijă de corpul tău

Mânia te afectează pe tine și pe ceilalți, atât din punct de vedere fizic, cât și mental. Amintește-ți să nu te enervezi. Acest lucru este benefic atât pentru tine, cât și pentru ceilalți.



# Rămâi în siguranță și sănătos

Păstrați distanța socială, spălați-vă frecvent pe mâini, abțineți-vă de la atingerea ochilor, nasului și gurii și sporii capacitatea pulmonară și imunitatea.





## Fii atent și nu-ți face griji. Înțelegeți situația și nu nervos.

Bolile pot fi transmise cu ușurință prin contactul apropiat de la o persoană la alta și prin transportul internațional. Obținerea de informații exacte și utile cu privire la prevenirea bolilor vă poate ajuta să rămâneți vigilenți și să preveniți anxietatea cauzată de zvonuri.

O stare de spirit calmă poate diminua anxietatea inutilă. Îngrijorarea, frica și presiunea nu ajută la nimic. Ele produc mai multe toxine în corpul propriu și slăbesc sistemul imunitar.

Prin urmare, pentru a vă menține în siguranță, o inimă relaxată și stabilă este cheia. Având în vedere acest lucru, totul va ieși bine.



# Lista de verificare a protecției sănătății

Folosiți metodele potrivite pentru a vă îngriji viața de zi cu zi și amintiți-vă să o faceți în fiecare zi.

## Dietă:

- Bea mai multă apă caldă și transpire mai mult pentru a elimina toxinele din corp.
- Gargară cu apă sărată.
- Mențineți o dietă echilibrată consumând mai multe legume și fructe.
- Mănâncă frecvent acasă și păstrează ustensilele de bucătărie curate.

## Îmbrăcăminte:

- Îmbrăcăminte trebuie schimbată frecvent, iar îmbrăcăminte personală trebuie spălată separat de îmbrăcăminte exterioară.
- Luați cu voi batiste și hârtie igienică.

## Rezidențial:

- Mențineți circulația aerului interior.
- Păstrați mediul curat.
- Dormi suficient în fiecare zi.



## Transport:

- Evitați să vizitați locuri slab ventilate și aglomerate.
- Evitați să vizitați bolnavii, cu excepția cazului în care este necesar.
- Păstrați o distanță adecvată în timp ce vorbiți cu ceilalți.  
Dacă intrați și ieșiți din locuri aglomerate sau luați mijloace de transport în comun, vă rugăm să purtați o mască.

## Sănătate:

- Acordați atenție dacă aveți febră sau frisoane. Luați imediat temperatura corpului. Dacă există vreo anomalie, solicitați asistență medicală cât mai curând posibil.
- Acordați atenție celor mai recente informații de prevenire a epidemiei și absorbiți metodele corecte de îngrijire a sănătății.
- Utilizați telefonul, videoclipul sau software-ul social pentru a avea grijă de rude și prieteni, de a împărtăși conceptul corect de prevenire a epidemiei și de a le oferi liniște sufletească.

## Activitate:

- Faceți mișcare și odihniți-vă corect.
- Faceți plajă la cinci până la șapte minute în fiecare zi.
- Cântă mai multe melodii pozitive în fiecare zi pentru a păstra o dispoziție bună.





## Ajutați-vă unii pe alții Rămâi în siguranță și sănătos

Aparținem unei mari familii. Sănătatea fiecărui individ este interconectată. Siguranța noastră depinde de tine și de mine.

Prevenirea răspândirii bolilor infecțioase este treaba tuturor. Numai atunci când sistemul imunitar al tuturor este îmbunătățit putem opri transmiterea bolilor. Când hrănim o inimă bună, spunem cuvinte bune, facem fapte bune și practicăm aceste sfaturi de prevenire a bolilor, putem menține echilibrul corpului și minții.



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

