

Príručka na prevenciu chorôb a ochranu zdravia

# Preventívne opatrenia pre Zdravie a pohoda



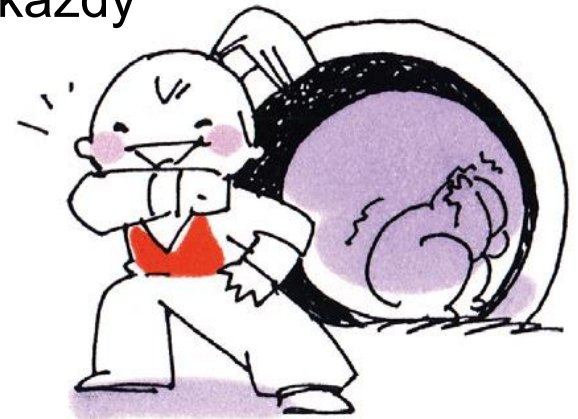
Bezplatná kópia



## Definícia skutočného zdravia

Definícia zdravia Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) je „stav úplnej fyzickej, duševnej a sociálnej pohody a nielen absencia choroby alebo slabosti.“

Iba vtedy, keď je zdravé celé spoločenstvo, môže byť zdravie jeho jednotlivca zdravé. členovia sú chránení. Komunita môže zostať zdravá ako celok iba vtedy, keď je každý jednotlivý člen zdravý.





## Preventívne opatrenia pre Zdravie a pohoda

Aby sme zostali zdraví, musíme sa starať o svoje vnútorné aj vonkajšie prostredie. „Vnútorné prostredie“ sa týka nášho tela a mysle. Posilnenie imunitného systému a udržanie rovnováhy tela a mysle sú nevyhnutné pre prevenciu infekčných chorôb.

Každá bunka v tele má schopnosť chrániť sa. Napriek tomu, keď je určitá časť tela slabá, môžu do tela preniknúť patogény. Ak sa človek cíti vo vnútri naplnený, myslí na pozitívne myšlienky a neustále doplňuje svoje telo dobrou energiou, potom sa dobré bunky zregenerujú a zlé sa vylúčia. Takto nebudete ľahko chorí.



# Zlepšiť imunitu = účinná prevencia epidémií

## Vyvarujte sa troch vecí, aby ste zostali zdraví

Často si pripomínajte, aby ste sa vyhli „trom veciam“, pretože pri prevencii infekčných chorôb je nevyhnutné zostať duševne zdravý.

1. Nehnevaj sa.

2. Nebojte sa.

3. Nie nervózny.



2

**Nebojte sa.**

Keď budete na všetko dobre pripravení, nebudete sa obávať.



1

**Nehnevaj sa.**

Ak máte dobrú náladu, môžete udržiavať fyzickú a duševnú rovnováhu.



3

**Nie nervózny.**

Poznajte správne informácie a nebudete nervózni.



# Postupujte podľa piatich vecí, aby ste zostali zdraví

Postupujte podľa „piatich vecí“, aby ste vytvorili pevný základ pre zdravý život a chránili sa pred hrozbou chorôb.

1. Často si umývajte ruky.

2. Pite viac teplej vody.

3. Cvičte viac.

4. Bud' šťastný.

5. Byť opatrný.



1

**Často si umývajte ruky,** aby ste zastavili prenos patogénov.

2



**Byť opatrný.** Venujte pozornosť spôsobu prenosu a preventívnym opatreniam.

5



3

**Cvičte viac,** podporuje metabolizmus, viac slnka na zvýšenie odolnosti.



4

**Bud' šťastný,** udržiavajte najlepší stav imunity.



# Umyte si ruky často

## Zabráňte prenosu chorôb

V súčasnosti sa väčšina potvrdených patogénov prenáša kontaktom s kvapkami alebo telesnými tekutinami pacienta (spútum, sliny, nos, slzy, spermie, krv, moč, stolica) alebo kousnutím vektorov chorôb (komáre, vši) a výlučkami zvierat. ako sú myši.

Ak si viac umyjete ruky, môže to znížiť prichytenie choroboplodných zárodkov na našich rukách, obmedziť spôsob prenikania choroboplodných zárodkov do očí, úst a nosa a účinne zabrániť šíreniu patogénov.

- ◎ Umyte si ruky častejšie.
- ◎ Predtým, ako sa dotknete očí, úst a nosa seba alebo iných, umyte si ruky.
- ◎ Pred manipuláciou s jedlom a jedlom si najskôr umyte ruky..
- ◎ Po návrate domov si predtým, ako sa dotknete predmetov, umyte si ruky..
- ◎ Umyte si ruky po dotyku s predmetom na verejnom mieste, ako sú napríklad zábradlia, kľučky dverí, tlačidlá výťahu atď.





## Vytvorte radostnú atmosféru a posilnite svoju imunitu

To, že budete šťastní, budete hovoriť dobré slová, že budete pestovať láskavé srdce a robiť dobré skutky, vám môže pomôcť posilniť imunitný systém a chrániť sa pred chorobami.

Byť šťastný vám pomôže :

- ⊙ uvoľnite svaly.
- ⊙ udržiavať normálny krvný tlak, tlkot srdca a dobrý metabolizmus.
- ⊙ udržiajte si zdravú pleť.
- ⊙ posilní váš imunitný systém.

---

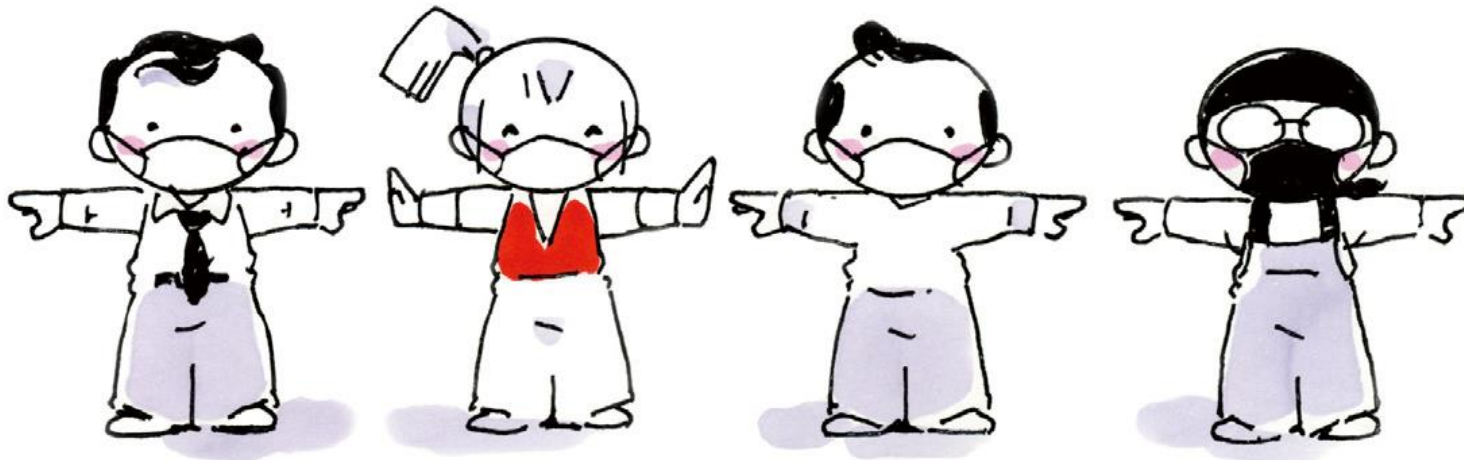
## Ovládajte svoju náladu a Starajte sa o svoje telo

Hnevanie ovplyvňuje vás i ostatných fyzicky i psychicky. Pamätajte na to, aby ste sa nehnevali. Je to prospešné pre vás aj pre ostatných.



# Dôležitosť preventívnych opatrení

Udržujte spoločenský odstup, často si umývajte ruky a nedotýkajte sa rukami úst, očí a nosa, aby ste posilnili kapacitu pľúc.





# Bud'te opatrní a nerobte si starosti. Pochopte situáciu nie nervózny.

Choroby sa dajú ľahko preniesť blízkym osobným kontaktom a medzinárodnou dopravou. Získanie presných a užitočných informácií o prevencii chorôb vám môže pomôcť zostať ostražitými a zabrániť úzkosti spôsobenej fámami.

Pokojný stav mysle môže zmierniť zbytočnú úzkosť. Strach, strach a tlak ničomu nepomáhajú. Produkujú viac toxínov v tele človeka a oslabujú jeho imunitný systém.

Preto je pre zaistenie bezpečnosti kľúčové uvoľnené a stabilné srdce. S ohľadom na to bude všetko dobre.



# Kontrolný zoznam na ochranu zdravia

Správnymi metódami sa starajte o svoj každodenný život a pripomínajte si, že to máte robiť každý deň.

## Strava:

- Pite viac teplej vody a viac sa potte, aby ste odstránili toxíny z tela.
- Kloktajte slanou vodou.
- Udržujte vyváženú stravu tak, že budete jesť viac zeleniny a ovocia.
- Jesť často doma a udržiavať čistý kuchynský riad.

## Oblečenie:

- Oblečenie by sa malo často meniť a osobné odevy by sa mali prať oddelene od vrchného odevu.
- Vezmite si vlastnú vreckovku a toaletný papier.

## Bývanie:

- Vo vnútri budov udržiavajte dobré vetranie.
- Udržujte prostredie čisté.
- Dostatok spánku.



## **Doprava:**

- Nenavštevujte zle vetrané a preplnené miesta.
- Vyhýbajte sa navštevovaniu chorých, pokiaľ to nie je nevyhnutné.
- Pri rozhovoroch s ostatnými sa držte v dostatočnej vzdialenosti.  
Ak vchádzate a vystupujete z preplnených miest alebo chodíte verejnou dopravou, noste masku.

## **Zdravie:**

- Venujte pozornosť tomu, či máte horúčku alebo zimnicu. Okamžite zmerajte teplotu tela. Ak sa vyskytnú nejaké abnormality, čo najskôr vyhľadajte lekársku pomoc.
- Venujte pozornosť najnovším informáciám o prevencii epidémie a absorbujte správne metódy zdravotnej starostlivosti.
- Pomocou telefónu, videa alebo sociálneho softvéru sa starajte o príbuzných a priateľov, zdieľajte správny koncept prevencie epidémií a doprajte im pokoj.

## **Činnosť:**

- Cvičte a odpočívajte správne.
- Opaľujte sa každý deň päť až sedem minút.
- Každý deň si zaspievajte viac pozitívnych piesní, aby ste si udržali dobrú náladu.





## **Pomáhajte si navzájom Zostaňte v bezpečí a zdraví**

Patríme do jednej veľkej rodiny. Zdravie každého jednotlivca navzájom súvisí. Naša bezpečnosť závisí od vás a mňa.

Prevenca šírenia infekčných chorôb je vecou každého. Len keď sa posilní imunitný systém každého, môžeme zastaviť prenos chorôb. Keď podporujeme dobré srdce, hovoríme dobré slová, robíme dobré skutky a praktizujeme tieto tipy na prevenciu chorôb, môžeme udržiavať dobré srdce rovnováhu tela a mysle.



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

