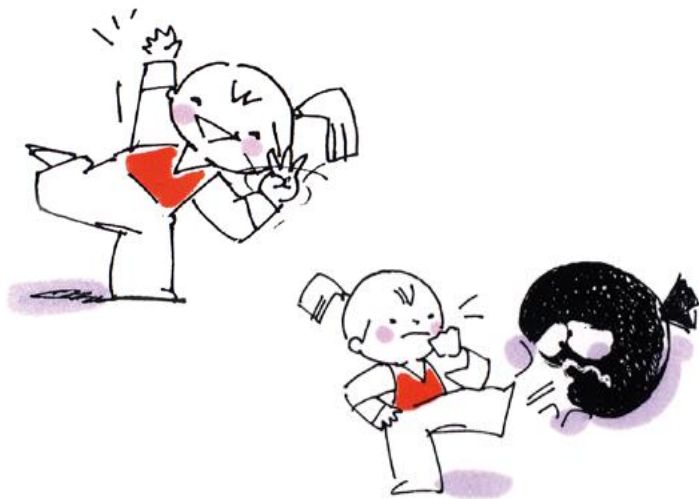




Cẩm nang phòng chống dịch bệnh và bảo vệ sức khỏe

Biện pháp phòng ngừa cho sức khỏe và hạnh phúc

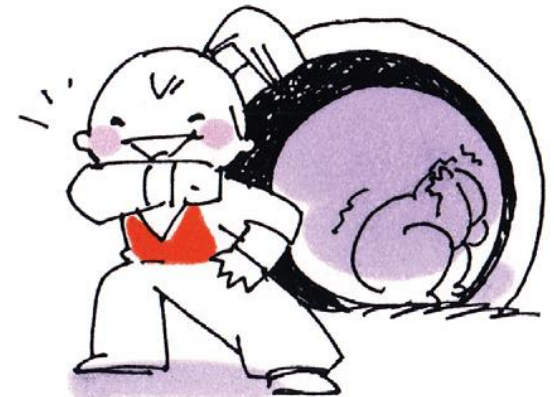


Bản sao miễn phí



Định nghĩa về sức khỏe đích thực

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) định nghĩa về sức khỏe: “Sức khỏe chân chính không chỉ là không có bệnh tật, mà nó phải là trạng thái khỏe mạnh về thể chất, tâm lý, xã hội và sức khỏe tổng thể.” Chỉ khi toàn bộ tập thể khỏe mạnh thì sức khỏe của mỗi cá nhân mới được đảm bảo. ; giống nhau Có, mọi người đều có thể duy trì sức khỏe của chính mình và có một cách để đạt được sức khỏe của cả nhóm.





Biện pháp phòng ngừa cho sức khỏe và hạnh phúc

Phương pháp chăm sóc sức khỏe tốt nhất là giữ gìn sức khỏe ở cả môi trường bên trong và môi trường bên ngoài. Môi trường bên trong đề cập đến cơ thể và tâm trí của chúng ta. Cải thiện khả năng miễn dịch và thúc đẩy sự cân bằng của cơ thể và tinh thần là những cách cơ bản để ngăn ngừa dịch bệnh.

Tế bào ở tất cả các bộ phận trên cơ thể chúng ta đều có khả năng miễn dịch bảo vệ, nếu bộ phận nào đó yếu thì mầm bệnh sẽ lợi dụng điểm yếu này để xâm nhập. Nếu tâm đầy đủ, luôn trì niệm tốt, khí tốt thì tế bào tốt được tái tạo, tế bào hoại tử bị tiêu trừ, khí bệnh không dễ xâm nhập.



Cải thiện khả năng miễn dịch = phòng chống dịch hiệu quả

Tránh ba điều để giữ sức khỏe

Thường xuyên nhắc nhở bản thân tránh “ba điều” vì giữ tinh thần lành mạnh là điều quan trọng để ngăn ngừa các bệnh truyền nhiễm.

1. Đừng tức giận.

2. Đừng lo lắng.

3. Đừng lo .

- 1** **Đừng tức giận.**
Khi bạn có tâm trạng tốt, bạn có thể duy trì sự cân bằng về thể chất và tinh thần.



2

Đừng lo lắng.

Khi bạn chuẩn bị tốt mọi thứ, bạn sẽ không phải lo lắng.



3

Đừng lo.

Khi bạn hiểu tình hình, bạn sẽ không lo lắng.



Làm theo năm điều để giữ sức khỏe

Thực hiện theo “năm điều” để xây dựng nền tảng vững chắc cho cuộc sống lành mạnh và bảo vệ bản thân khỏi sự đe dọa của bệnh tật.

1. Rửa tay thường xuyên.

2. Uống thêm nước ấm.

3. Tập thể dục nhiều hơn.

4. Hân hoan.

5. Thận trọng.



1

Rửa tay thường xuyên để ngăn chặn sự lây truyền của mầm bệnh.

Uống thêm nước ấm để thải độc tố ra khỏi cơ thể.

2



4

Hân hoan Duy trì trạng thái miễn dịch tốt nhất



3

Tập thể dục nhiều hơn để cải thiện sự trao đổi chất của bạn và nhận được liều lượng ánh nắng mặt trời hàng ngày để tăng cường hệ thống miễn dịch của bạn.

Thận trọng. Chú ý các đường lây truyền và các biện pháp phòng tránh.

5



Thường xuyên rửa tay để Ngăn ngừa lây truyền dịch bệnh

Nhiều loại vi rút đã biết chủ yếu lây truyền qua chất dịch cơ thể của bệnh nhân (đờm, nước bọt, chất nhầy mũi, nước mắt, tinh dịch, máu, nước tiểu, phân), vết cắn của vật trung gian (muỗi, bọ chét hoặc côn trùng khác), hoặc phân của chuột hoặc một số những con thú khác. Rửa tay thường xuyên giúp loại bỏ mầm bệnh khỏi tay, đây là cách hiệu quả để ngăn ngừa mầm bệnh xâm nhập vào mắt, mũi và miệng.

- Rửa tay trước khi chạm vào bất cứ thứ gì sau khi về nhà.
- Rửa tay trước khi chạm vào mắt, mũi hoặc miệng của bạn hoặc người khác.
- Rửa tay trước khi ăn hoặc chế biến thức ăn.
- Sau khi về nhà, rửa tay trước khi chạm vào bất cứ thứ gì.
- Rửa tay sau khi chạm vào đồ vật ở nơi công cộng, chẳng hạn như tay vịn, tay nắm cửa, nút thang máy, v.v.





Tạo bầu không khí vui vẻ và tăng cường khả năng miễn dịch

Giữ cho tâm trạng thoải mái, vui vẻ, nói những lời tốt đẹp, nuôi dưỡng một trái tim nhân hậu và làm những việc tốt có thể giúp tăng cường hệ thống miễn dịch của bạn và bảo vệ bản thân khỏi bệnh tật.

Một bầu không khí vui vẻ có thể làm cho cơ thể của bạn :

- ⦿ Thư giãn các cơ và xương.
- ⦿ Huyết áp bình thường, nhịp tim ổn định và chuyển hóa tốt.
- ⦿ keep a healthy complexion.
- ⦿ enhance your immune system.

Kiểm soát tính khí của bạn và Hãy chăm sóc cơ thể của bạn

Nổi giận ảnh hưởng đến bạn và những người khác cả về thể chất và tinh thần. Hãy nhớ đừng tức giận, điều này có lợi cho cả bạn và những người khác.



Tầm quan trọng của các biện pháp phòng ngừa

Giữ khoảng cách với xã hội, rửa tay thường xuyên, không chạm vào mắt, mũi và miệng, nâng cao sức chứa và khả năng miễn dịch của phổi.



Hãy cẩn thận và đừng lo lắng. Hiểu tình huống và đừng lo lắng.

Bệnh có thể dễ dàng lây truyền qua đường tiếp xúc gần gũi giữa người với người và các phương tiện giao thông quốc tế. Việc nắm bắt thông tin chính xác và hữu ích về cách phòng chống bệnh có thể giúp bạn cảnh giác và ngăn chặn sự lo lắng do tin đồn gây ra.

Trái tim tĩnh lặng có thể loại bỏ những lo lắng không cần thiết. Lo lắng, sợ hãi và căng thẳng không giúp ích được gì mà thay vào đó, chúng tạo ra nhiều độc tố hơn và làm giảm khả năng miễn dịch.

Vì vậy, bằng cách duy trì một tâm trí bình tĩnh và ổn định, sự tu luyện của tâm trí có thể hỗ trợ cuộc sống. Thả lỏng, yên tĩnh và tự nhiên, mọi thứ sẽ diễn ra tốt đẹp, và tâm hồn bình an sẽ giúp bạn an toàn.



Danh sách kiểm tra bảo vệ sức khỏe

Sử dụng các phương pháp phù hợp để chăm sóc cuộc sống hàng ngày và nhắc nhở bản thân thực hiện điều đó mỗi ngày.

Chế độ ăn:

- ☐ Uống nhiều nước ấm hơn và đổ nhiều mồ hôi hơn để loại bỏ độc tố khỏi cơ thể.
- ☐ Súc miệng bằng nước muối.
- ☐ Giữ một chế độ ăn uống cân bằng bằng cách ăn nhiều rau và trái cây.
- ☐ Ăn ở nhà thường xuyên và giữ sạch dụng cụ nhà bếp.

Quần áo:

- ☐ Nên thay quần áo thường xuyên, và quần áo cá nhân nên được giặt riêng với quần áo bên ngoài.
- ☐ Mang theo khăn tay và giấy vệ sinh của riêng bạn.

Nhà ở:

- ☐ Duy trì sự lưu thông không khí trong nhà.
- ☐ Giữ gìn vệ sinh môi trường.
- ☐ Ngủ đủ giấc mỗi ngày.



Vận tải:

- Tránh đến những nơi kém thông thoáng và đông đúc.
- Tránh đến thăm người bệnh trừ khi cần thiết.
- Giữ khoảng cách thích hợp khi nói chuyện với người khác.
Nếu bạn ra vào những nơi đông người, hoặc đi các phương tiện giao thông công cộng, vui lòng đeo khẩu trang.

Sức khỏe:

- Để ý xem bạn có bị sốt hay ớn lạnh hay không, đo nhiệt độ cơ thể ngay lập tức, nếu có bất thường, hãy đi khám càng sớm càng tốt.
- Chú ý đến thông tin phòng chống dịch bệnh mới nhất và tiếp thu các phương pháp chăm sóc sức khỏe đúng đắn.
- Sử dụng điện thoại, video hoặc phần mềm xã hội để quan tâm đến người thân và bạn bè, chia sẻ quan niệm đúng đắn về phòng chống dịch và giúp họ yên tâm.

Hoạt động:

- Tập thể dục và nghỉ ngơi thích hợp.
- Tắm nắng năm đến bảy phút mỗi ngày.
- Hát những bài hát tích cực hơn mỗi ngày để giữ tâm trạng vui vẻ.





Giúp đỡ lẫn nhau Giữ an toàn và khỏe mạnh

Chúng ta thuộc về một đại gia đình. Sức khỏe của mỗi cá nhân đều có mối quan hệ tương hỗ với nhau. Sự an toàn của chúng ta phụ thuộc vào bạn và tôi.

Bên cạnh việc phòng chống dịch cá nhân, cần thực hiện phòng chống dịch toàn dân, chỉ khi khả năng miễn dịch của nhóm được nâng cao thì tác hại của mầm bệnh mới thực sự được kiềm chế. Mọi người có tấm lòng nhân hậu, nói điều tốt, làm việc tốt, thực hành những điều chính yếu trong phòng chống dịch bệnh và chăm sóc sức khỏe hàng ngày sẽ có thể duy trì trạng thái cân bằng thể chất và tinh thần khỏe mạnh.



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

