VISIT DEPED TAMBAYAN
http://richardrrr.blogspot.com/

1. Center of top breaking headlines and current events related to Department of Education.
2. Offers free K-12 Materials you can use and share.

4

Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan

DEPED COPY

Kagamitan ng Mag-aaral

Ang aklat na ito ay magkatuwang na inihanda at sinuri ng mga edukador mula sa mga publiko at pribadong paaralan, kolehiyo, at / o unibersidad. Hinihikayat namin ang mga guro at ibang nasa larangan ng edukasyon na mag-email ng kanilang puna at mungkahi sa Kagawaran ng Edukasyon sa action@deped.gov.ph.

Mahalaga sa amin ang inyong mga puna at mungkahi.

Kagawaran ng Edukasyon
Republika ng Pilipinas

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan – Ikaapat na Baitang
Kagamitan ng Mag-aaral
Unang Edisyon 2015

Isinasaad ng Batas Republika 8293, seksiyon 176 na “Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-ari (sipi) sa anumang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito’y pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.”

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand names, tatak o trademarks, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa aklat na ito ay sa nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagtibay ng isang kasunduan ng Kagawaran ng Edukasyon at Filipinas Copyright Licensing Society (FILCOLS), Inc. na ang FILCOLS ang kakatawan sa paghiling ng kaukulang pahintulot sa nagmamay-ari ng mga akdang hiniram at ginamit dito. Pinagsumikapang matunton upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon.

Tanging mga institusyon at kompanyang nakipagkontrata sa FILCOLS at yaong nakasaad lamang sa kasunduan, ang maaaring kumopya mula dito sa Kagamitan ng Mag-aaral. Ang hindi nakipagkontrata sa FILCOLS ay dapat, kung ninanais makakopya, makipag-ugnay nang tuwiran sa mga tagapaglathala at sa mga may-akda.

Maaaring tumawag sa FILCOLS sa telepono blg. (02) 439-2204 o mag-email sa filcols@gmail.com ang mga may-akda at tagapaglathala.

DEPED COPY

Mga Bumuo ng Kagamitan ng Mag-aaral

Edukasyong Pangkatawan

Punong Tagapamahala: Jenny Jalandoni Bendal
Konsultant: Salve A. Favila, PhD
Mga Tagasuri ng Nilalaman: Lordinio A.Vergara, Jo-ann G.Grecia, at Rachelle U. Peneyra
Mga Manunulat: Grace M. Forniz , Ruby TN Jimeno , Sonny F. Menese Jr., Teresita T. Evangelista, Genia V.Santos PhD, Julia B. Sabas, Rhodora B.Peña, at Amphy B. Ampong
Mga Tagasuri ng Wika: Norbert C. Lartec, PhD, Jane K. Lartec, PhD, at Crisencia G. Saludez
Mga Gumuhit ng Larawan: Gerardo G. Lacdao, Joselito P. Loresto, Niles S. Arguelles, Elvin Neal B. Bersamira, at Jason O. Villena
Mga Naglayout: Mark Anthony E. Jalandoni at Mickey C. Acorda

Edukasyong Pangkalusugan

Punong Tagapamahala: Marilou E Marta R. Benisano, M.A.P.A.
Konsultant: Evelina M. Vicencio, PhD
Mga Tagasuri ng Nilalaman: Rhodora Formento, at Cristina Sagum
Mga Manunulat: Mila C. Taño, Maria Teresita Garcia-Aguilar, Juvy B. Nitura EdD Marie Fe B. Estilloso, Mark Kenneth Camiling, Minerva David, Aidena Nuesca, Reyette Paunan, Jennifer Quinto, at Giselle Ramos
Tagasuri ng Wika: Michael De la Cerna
Mga Gumuhit ng Larawan: Roland Allan Nalazon at Sharlyn Sanclaria
Mga Naglayout: Ester E. Daso, Jerby S. Mariano, at Mickey C. Acorda

Inilimbag sa Pilipinas ng ___________________________________

Department of Education-Instructional Materials Council Secretariat (DepEd-IMCS)
Office Address: 5th Floor Mabini Building, DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City
Philippines 1600
Telefax: (02) 634-1054, 634-1072
E-mail Address: imcsetd@yahoo.com

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pambungad

Edukasyong Pangkatawan

Ang Kagamitan ng Mag-aaral na ito ng Ikaapat na Baitang ng Edukasyong Pangkatawan ay nilalaan para sa inyong mga mag-aaral upang mapag aralan ang asignaturang ito. Ang Kagamitan ng Mag-aaral na ito ay pinauunlad upang makatulong sa pagsasakatuparan ng kurikulum ng Ikaapat na Baitang at makapaglaan ng sapat na *competencies* sa pag-aaral ng asignaturang ito. Sa pamamagitan ng kagamitang ito ay tiyak na magiging panatag sa pagtugon ng mga ninanais na pamantayan o *standards* na siyang nakasaad sa kurikulum.

Edukasyong Pangkalusugan

Magandang Buhay mga Bata!

Ang aklat na ito ay naglalayong makapag-ambag ng mahahalagang kaalaman, kasanayan sa asignaturang Edukasyong Pangkalusugan para sa ikaapat na baitang, batay sa kasalukuyang balangkas ng kurikulum ng Kagawaran ng Edukasyon na nakapaloob sa kompetensiya ng K to 12 Health Curriculum Guide ng K to 12 Enhanced Basic Education Program.

Kumakatawan sa unang yunit ang wastong nutrisyon na kailangan para sa maayos na paglaki at pag-unlad. Ang pagkain ay isa sa pangunahing pinagkukunan ng sustansiya para sa katawan. Ang wasto, balanse, at ligtas na pagkain ay nakatutulong upang matiyak ang wastong nutrisyon para sa ating kalusugan at matiyak ang tamang sustansiya, sukat, at kaligtasan ng pagkain. Mauunawaan din dito ang kahalagahan ng pagsuri at pagpapanatiling malinis at ligtas ang pagkain upang maiwasan ang sakit na dala ng marumi at hindi ligtas na pagkain.

Saklaw ng ikalawang yunit ang iba't ibang uri ng mga karaniwang sakit, kung paano ito maiiwasan at isagawa ang mga gawaing pangkalusugan laban sa mga sakit.

Binigyang-diin sa ikatlong yunit ang kahalagahan ng wastong paggamit ng gamot upang hindi malagay sa panganib ang ating kalusugan.

Sa ikaapat na yunit matututunan ang mga gawain sa oras ng kalamidad at sakuna tulad ng lindol, bagyo, pagputok ng bulkan, at sunog na maaaring magdulot ng malaking pinsala sa mga ari-arian at maging sa buhay ng tao.

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

TALAAN NG MGA NILALAMAN

Edukasyong Pangkalusugan

YUNIT II

Aralin 1 Nakahahawang Sakit…
Alamin Kung Bakit?..281

Aralin 2 Mikrobyong Maliliit, Nakasasakit..........................287

Aralin 3 Daloy ng Impeksiyon,
Mabilis ang Aksiyon!..295

Aralin 4 Pag-iwas ay Gawin
Upang Di-maging Sakitin......................................302

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

DEPED COPY

YUNIT II
EDUKASYONG PANGKALUSUGAN

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

YUNIT II

SAKIT AT KARAMDAMAN, ATING IWASAN

Pamantayang Pangnilalaman	Pamantayan sa Pagganap
Nauunawaan ng mag-aaral ang katangian, pag-iwas, at pagsugpo sa mga karaniwang nakahahawang sakit.	Naisasabuhay ang pansarili at pangkapaligirang hakbangin sa pag-iwas at pagsugpo ng mga karaniwang nakahahawang sakit.

Batayang Kasanayan

a. Nailalarawan ang mga nakahahawang sakit

b. Naiisa-isa ang iba't ibang elemento o sangkap ng *chain of infection* (kadena na impeksiyon)

c. Nailalarawan kung paano naipapasa o naisasalin ang mga nakahahawang sakit mula sa isang tao sa ibang tao

d. Nailalarawan ang mga nakahahawang mga sakit

e. Naipakikita ang mga pamamaraan kung paano mapananatiling malusog ang katawan at pagsugpo sa karaniwang nakahahawang sakit

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Subukin Natin

Lagyan ng tsek (✓) ang ◯ kung nagpapakita ng magandang gawaing pangkalusugan at ekis (**X**) kung hindi.

◯ 1. Araw-araw na paliligo

◯ 2. Pagtulog ng "*late*" tuwing gabi-gabi

◯ 3. Kawalan ng pang-araw-araw na pisikal na gawain

◯ 4. Pagkain ng balanse at masustansiya

◯ 5. Pagbisita sa doktor kung kinakailangan lamang

Piliin ang letra ng tamang sagot at isulat sa iyong sagutang papel.

6. Alin ang maaaring dahilan ng pagkakasakit ng isang tao?
   A. regular na pagpapabakuna
   B. paghuhugas ng kamay
   C. pagtulog sa oras ng klase
   D. paghina ng resistensiya

7. Alin ang dapat gawin sa kamag-anak na may sakit?
   A. Subuan siya ng pagkain.
   B. Iabot sa bintana ang kaniyang pagkain.
   C. Gumamit ng 'mask' kung lalapitan siya.
   D. Komunsulta sa manggagamot para sa pag-aalaga ng may sakit.

8. Ano ang dapat gawin ng isang taong may sakit?
   A. magtago sa kaniyang silid
   B. makihalubilo sa ibang may sakit
   C. kumain, matulog, at manood ng TV
   D. mamahinga at sundin ang payo ng doktor

9. May ubo't sipon ang iyong kaklase. Ano ang dapat mong gawin upang hindi ka mahawa?
   A. Pahiramin siya ng panyo.
   B. Payuhan siyang umuwi na.
   C. Magtakip ng ilong at bibig kapag kausap siya.
   D. Sabihan siyang lumipat ng upuang malayo sa iyo.

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

10. Alin ang sanhi ng *dengue*?
    A. *Virus* na dala ng lamok
    B. Ihi ng dagang sumama sa tubig
    C. Kontaminadong pagkain
    D. *Bacteria* na nagmumula sa bulate

11. Anong sakit ang may impeksiyon sa atay?
    A. Alipunga
    B. *Hepatitis*
    C. Pulmonya
    D. *Tuberculosis*

12. Anong sakit ang maaaring makuha sa ihi ng daga na sumasama sa tubig?
    A. *Amoebiasis*
    B. *Hepatitis*
    C. *Leptospirosis*
    D. *Tuberculosis*

13. Ito ay impeksiyon ng tubong dinadaanan ng hangin sa paghinga.
    A. *Pigsa*
    B. *Ubo*
    C. *Sakit sa balat*
    D. *Sipon*

14. Alin ang maaaring maging tagapagdala ng *Amoebiasis*?
    A. Bulate
    B. Daga
    C. Lamok
    D. Kuto

15. Lumusong si Ana sa tubig-baha noong nakaraang bagyo. Anong sakit sa balat ang nakuha ni Ana dahil sa pagkababad sa baha?
    A. Alipunga
    B. An-an
    C. Buni
    D. Eksema

16. Alin ang tagapagdala ng sakit na *Leptospirosis*?
    A. Daga
    B. Dugo
    C. Tuwalya
    D. Heringgilya (*Injection*)

17. Anong uri ng karamdaman sa bahagi ng katawan ang may pamamaga ?
    A. Ubo
    B. Sipon
    C. Pigsa
    D. Alipunga

18. Nakita mong nilalangaw at walang takip ang iyong basurahan, ano ang iyong gagawin?
    A. Sisigan ito
    B. Tatakpan ko ito
    C. Hindi papansinin
    D. Patatakpan ko sa ate ko

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

19. Niyaya ang iyong kapatid ng kaniyang mga kaibigang magtampisaw sa baha. Ano ang iyong gagawin?
    A. Sasawayin ko sila.
    B. Hindi ko sila papansinin.
    C. Isusumbong ko sila sa aking nanay.
    D. Sasama ako sa kanila upang bantayan sila.

20. Alin ang dapat mong ugaliin upang hindi magkasakit?
    A. Pagliligo ng dalawang beses isang linggo.
    B. Pagkain ng masasarap at matatamis
    C. Paghuhugas ng kamay
    D. Pagtulog maghapon

21. Aling gawain ang mabuti sa kalusugan?
    A. Pag-inom ng tubig mula sa gripo
    B. Pagpapakulo ng tubig bago inumin
    C. Pagkonsulta sa doktor kung malala na
    D. Hindi paghuhugas ng kamay bago at pagkatapos kumain

22. Aling gawain ang makatutulong sa pagpapanatili ng mabuting kalusugan?
    A. Pagliligo kung kailan lamang gusto
    B. Paglilinis ng katawan at pagliligo araw-araw
    C. Pagsesepilyo ng tatlong beses sa isang linggo
    D. Pagpapalit ng damit panloob tuwing ikalawang araw

23. Alin ang pinakaangkop na kahulugan ng kalusugan?
    A. Ang kalusugan ay pagkakaroon ng maayos na katawan.
    B. Ang kalusugan ay pagkakaroon ng maayos na tahanan.
    C. Ang kalusugan ay pagkakaroon ng maayos na pagkain.
    D. Ang kalusugan ay pagkakaroon ng maayos na kayamanan.

24. Ano ang kahalagahan ng pagkonsulta sa doktor?
    A. Nasusuri ang kalagayan ng kalusugan
    B. Nareresetahan ng gamot na dapat inumin
    C. Naipaliliwanag ang iba't ibang karamdaman
    D. Nasasabi sa pasyente na ang kanser ay maiiwasan

25. Alin ang nagpapakita ng pakikiisa sa pagpapanatili ng kalinisan sa pamayanan?
    A. Paglilinis ng tahanan
    B. Wastong pagtatapon ng basura
    C. Paglilinis ng bakuran
    D. Paglilinis ng katawan

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Simulan Natin

"Ang kalusugan ay kayamanan."

Sa iyong palagay, kayamanan nga ba ang kalusugan? Bakit?

Ang kasabihang ito ay nangangahulugang ang taong malusog ay may masiglang buhay. Ang malusog na pangangatawan ay nakatutulong din na makaiwas sa iba't ibang sakit.

Tinatalakay sa yunit na ito ang iba't ibang uri ng mga karaniwang sakit upang higit itong maunawaan kung paano iiwasan. Inaasahan din na makatutulong ang yunit na ito upang higit na pahalagahan at isagawa ang mga gawaing pangkalusugan laban sa mga sakit.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Aralin 1

Mga Nakahahawang Sakit… Alamin Kung Bakit?

DE

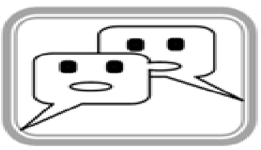
Ang sakit ay hindi normal na kalagayan ng kalusugan ng isang tao. Ito ay maaaring sanhi ng hindi maayos na kondisyon ng mga selyula o bahagi ng katawan. Maaari din itong sanhi ng mga mikrobyong nagdudulot ng sakit.

May dalawang uri ang sakit: ang nakahahawang sakit at di-nakahahawang sakit. Ang hindi nakahahawang sakit ay hindi naisasalin mula sa isang tao papunta sa ibang tao. Ito ay maaaring nakuha mula sa nakagawian at maling paraan ng pamumuhay (*lifestyle*). Sa kabilang dako, ang nakahahawang sakit ay naipapasa ng isang tao, hayop o bagay sa ibang tao kung kaya't kilala rin ito bilang "*Lifestyle*" *disease*.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Ilang halimbawa ng hindi nakahahawang sakit ay *asthma, alzheimer's, appendicitis, cancer, cystic fibrosis, ear infection, epilepsy, diabetis, ulcer, stroke*, sakit sa puso, at daluyan ng dugo.

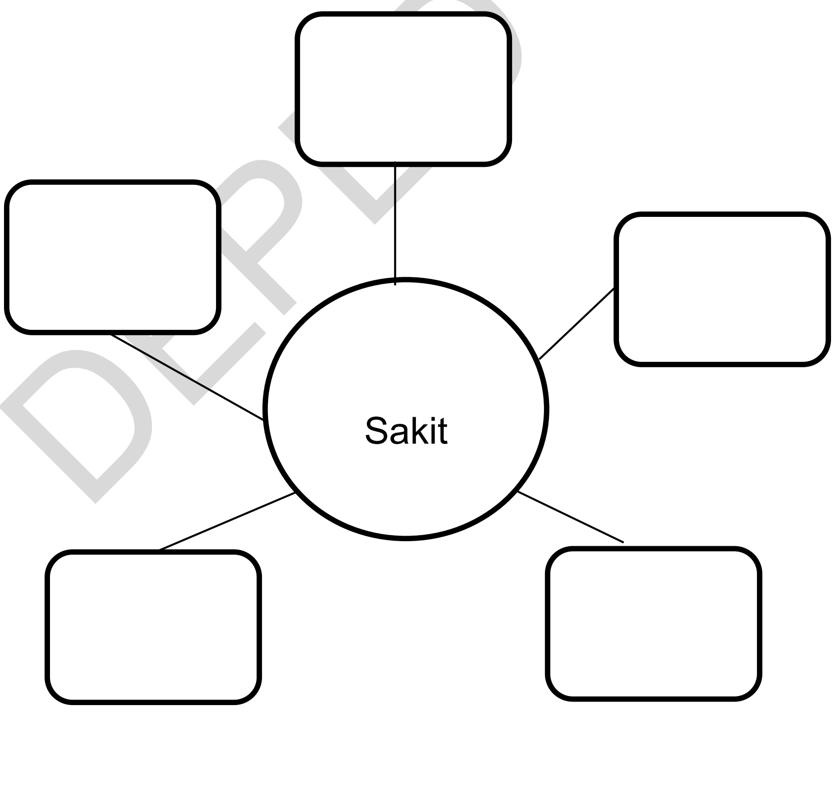
Ang nakahahawang sakit ay nagmumula sa mga mikrobyo na pumapasok at sumisira sa mga selyula (*cells*) ng katawan. Nangangailangan ito ng dagliang pagsugpo at masusing pag-iingat upang maiwasan ang paglaganap nito.



Pag-usapan Natin

Mapa ng mga Konsepto

Sumulat ng mga salitang may kaugnayan sa salitang nasa loob ng bilog.



DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Ang sakit ay ____

____

____

____

Pag-aralan Natin

Basahin ang talata at sagutin ang mga tanong sa ibaba.

Ang **sakit** ay anomang kalagayan na hindi pangkaraniwang nararamdaman ng isang tao. Ang sakit ng tao ay maaaring nakahahawa o hindi nakahahawa. Ito ay maaaring sanhi ng hindi maayos na kondisyon ng mga selyula o parte ng katawan. Ito rin ay maaaring sanhi ng mga mikrobyong nagdudulot ng sakit.

Ito ay maaaring dumapo kaninoman – bata man o matanda, mayaman man o mahirap ngunit ito ay maiiwasan. Ang isang taong may mahinang resistensiya (*immune system*) ay madaling kapitan ng sakit at karamdaman.

Gayundin, maaaring sanhi at dala ito ng kapuwa tao, hayop, pagkain, at kapaligiran – lupa, tubig, at hangin. Mabuting malaman ang dahilan, sintomas, at pagsugpo rito upang mapanatili ang kalusugan.

Sagutin ang sumusunod na tanong.
1. Ano ang sakit?
2. Ano ang sanhi ng sakit?
3. Paano nakukuha ang sakit?

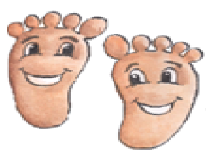
DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Tandaan:

Ang nakahahawang sakit ay madaling kumalat at naipapasa sa iba. Ito ay dala ng mga *pathogens* o mikrobyo na pumapasok at sumisira sa mga selyula sa loob ng katawan.

Kumakalat ang mga mikrobyo ng nakahahawang sakit sa pamamagitan ng iba't ibang tagadala tulad ng tao, hayop, hangin, tubig, pagkain, at iba pa.



Pagsikapan Natin

Pasa-pasa:

Bumuo ng isang grupo na may 5-6 na miyembro.

Kagamitan: bola at *glitters*

Pagpasa-pasahan ang bolang may *glitters* habang inaawitang **"Tayo ay Magsama-sama"** nang nakahanay na pabilog ang iyong grupo.

Mga Tanong:

1. Ano ang nangyari sa *glitters* ng bola?
2. Paano mo maiuugnay ang nakahahawang sakit sa nangyari sa *glitters* habang ipinapasa ang bola?

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pagyamanin Natin

Word Association

Maglista ng mga salitang maiuugnay mo sa mga sakit at karamdaman na nasa loob ng kahon.

Ubo	*Sore eyes*	Trangkaso
Tuberkulosis	Beke	Alipunga
An-an	Tigdas	Bulutong-Tubig
Sore eyes	*Dengue*	Pigsa

Kaya Natin

Magbigay ng tatlong halimbawa ng nakahahawang sakit, ang sintomas nito at kung paano ito maiwasan. Isulat sa kahon ang iyong sagot.

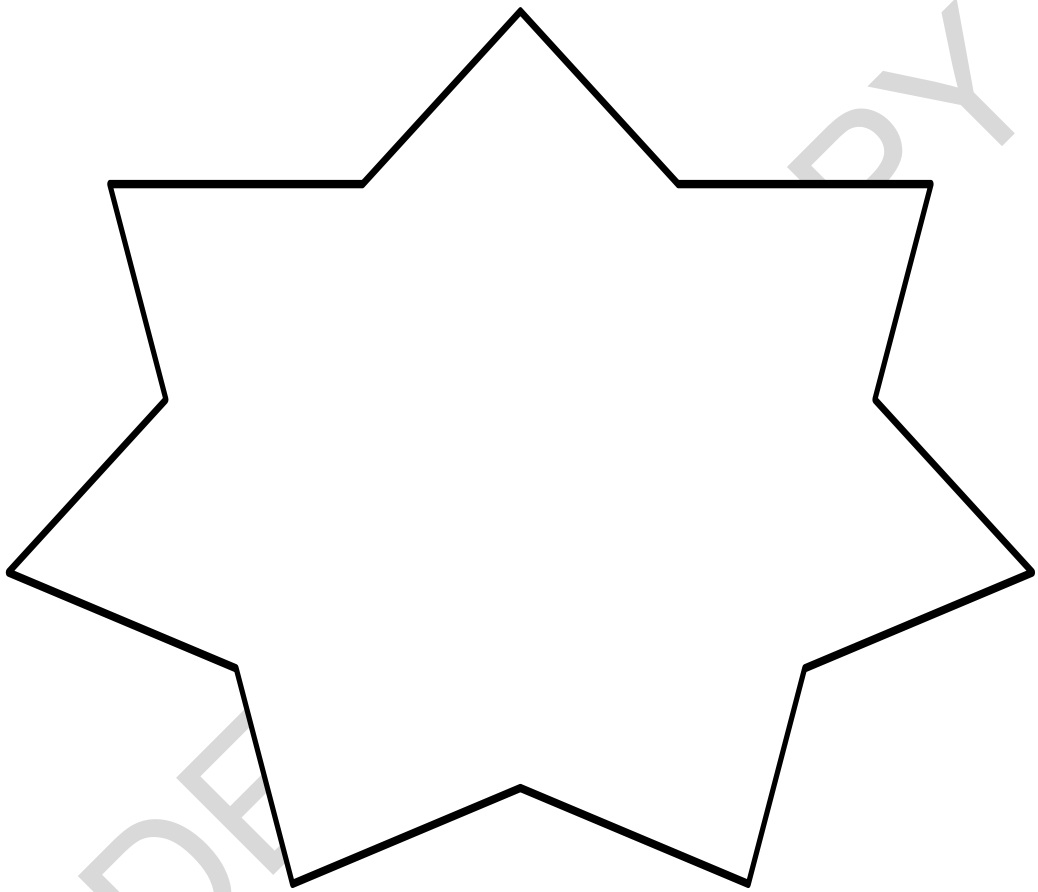
Nakakahawang Sakit	Katangian/Sinto-mas	Pag-iwas
1.		
2.		
3.		

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pagnilayan Natin

Ano ang gagawin mo upang makaiwas sa nakahahawang sakit? Isulat ang sagot sa loob ng *star graphic organizer*.



All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Aralin 2

Mikrobyong Maliliit, Nakasasakit

Ang sakit ay mga mikrobyong dala ng mga hayop at mga taong may karamdaman. Ito ay maaaring makuha sa ating kapaligiran. Maaari rin itong mailipat sa mga taong mahihina ang resistensya.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pag-usapan Natin

Picture, Picture

Suriin ang mga larawan. Pagkatapos, sagutin ang mga tanong.

- Batay sa mga larawan, ano-ano ang maaaring dahilan ng pagkakasakit ng isang tao?
- Ano-ano ang mga nakahahawang sakit maaaring makuha sa mga nasa larawan? Ipaliwanag ang sagot.
- Kung ikaw ang nasa sitwasyon sa larawan, ano ang iyong gagawin upang makaiwas sa nakahahawang sakit?

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pag-aralan Natin

May tatlong mahalagang elemento ang pagkalat ng nakahahawang sakit at karamdaman. Ito ay ang ***susceptible host*** o tao, sanhi ng mga mikrobyo (***pathogens***), at ang kapaligiran.

1. **Ang *susceptible host*** o sinomang tao ay maaaring kapitan ng *pathogen* o mikrobyo. Kung malusog ang isang tao, hindi siya madaling dapuan ng sakit. Samantala, madaling kapitan ng nakakahawang sakit ang isang taong mahina ang resistensya.

2. **Ang mikrobyo *(Pathogens)*** ay mga mikrobyong nagdudulot ng sakit tulad ng *virus*, bakterya, *fungi* at *parasite*. Sa sobrang liit, ang mga ito ay makikita lamang sa pamamagitan ng mikroskopyo. May iba't ibang hugis, sukat, at anyo ang mikrobyo. Ito ay sanhi ng pagkakasakit ng isang tao.

   Mga uri ng Mikrobyo (*Pathogens*):

   a. ***Virus*** – pinakamaliit na mikrobyo na makikita lamang sa pamamagitan ng mikroskopyo. Nagiging sanhi nito ang ubo, trangkaso, tigdas, beke, at bulutong-tubig.
   b. ***Bacteria*** – mas malaki ito kaysa sa *virus* at nabubuhay kasama ng hangin, tubig, at lupa. Nagiging sanhi nito ang *tuberculosis*, ubong may tunog, at *diphtheria*.
   c. ***Fungi*** – tila halamang mikrobyo na nabubuhay at mabilis dumami sa madidilim at mamasa-masang lugar. Nagiging sanhi nito ang alipunga at iba pang sakit sa balat.
   d. **Bulate *(Parasitic Worms)*** – pinakamalaking pathogen na nabubuhay sa *intestinal walls* at nakikipag agawan sa sustansya para sa katawan. Ang *Ascaris, Tapeworm at Roundworm* ay mga halimbawa nito.

3. **Ang Kapaligiran** ay isang elemento sa pagkalat ng mikrobyo na maaaring sumasama sa himpapawid at hangin (*airborne)*, at tubig (*waterborne)*.

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means -
electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pag-aralan ang Tsart:

Ilan sa mga karaniwang sakit ng mga tao ay nakukuha sa kapaligiran at maaari itong dumapo sa iba.

Mga Sakit na Dala ng Virus

Sakit	Pagsalin ng Sakit	Mga Palatandaan (*Signs*)/Sintomas (*Symptoms*)	Pag-iwas at Pagsugpo
Sipon (*Common Colds*) (*virus*)	• Pumapasok ang *virus* sa ilong sa pamamagitan ng paglanghap, pag-ubo, pagbahing, direktang kontak sa mga gamit na kontaminado ng *virus* ng sipon.	• Baradong ilong • Hirap na paghinga • Pangangati at pamamaga ng lalamunan • Hirap lumunok ng pagkain • sinat at lagnat	• Uminom ng 8-12 baso ng tubig • Iiwas ang bata sa usok (mula sa sigarilyo, sasakyan)
Ubo (*Cough*) (*pneumonia*)	• Sanhi ng *bacteria.* • Impeksiyon ito ng tubong dinadaanan ng hangin sa paghinga (*respiratory tract*)	• Ubong mahigpit na tila kahol-aso • Lagnat	• Dagdagan ng gatas o maligamgam na tubig para ma-*relax* ang *vocal cords* at lumuwag ang plema
Trangkaso (*influenza*)	• Impeksiyon ng sistemang paghinga (*respiratory system*) na sanhi ng *Hemophilus influenza virus* • Nasasagap ang *virus* mula sa *droplets* na lumalabas sa bibig o ilong ng isang taong may trangkaso	• Lagnat na 38^{o}- 40^{o}*Celsius* • Giniginaw • Sakit ng ulo, kalamnan, at mga kasu-kasuan • Masakit na lalamunan *(sore throat)* • Baradong ilong o tumutulong sipon	• Umiwas sa mga taong may trangkaso • Uminom ng maraming tubig

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Tuberkulosis (TB)	• Isang impeksiyon na sanhi ng mikrobyong *Mycobacterium tuberculosis* • Paglanghap ng *droplets* mula sa isang taong may TB kung siya ay nagsasalita, umuubo, o bumabahing.	• Madaling mapagod • Walang ganang kumain • Pagbaba ng timbang • Pag-ubo na may kasamang plema at dugo • Nilalagnat at giniginaw sa hapon	• Pagkakaroon ng tamang nutrisyon at ehersisyo. • Magtakip ng bibig at ilong kung may kausap na taong inuubo • Ihiwalay ang kagamitan ng taong may TB
Pulmonya (*Pneumonia*)	• Sakit na nakaaapekto sa baga • *virus*, *bacteria*, o *fungi*	• Hirap sa paghinga • Kulang ng oksiheno (*oxygen)* sa katawan	• Pagpapabakuna • Wastong nutrisyon • Kalinisan sa sarili at kapaligiran
(*Hepatitis* A) Sakit sa atay	• Isang matinding impeksiyon sa atay sanhi ng *virus* na maaaring makuha sa maruming pagkain o inuming tubig.	Paninilaw ng balat at puti ng mata • Pananamlay • Kulay putik na dumi • Nagsusuka • Nilalagnat • Giniginaw • Pagsakit ng ulo • Pagsakit ng tiyan	• Tiyaking malinis ang kinakain • Sanaying maghugas ng kamay bago kumain o humawak ng pagkain at matapos gumamit ng banyo • Kumonsulta sa doktor sa sandaling maghinalang may *Hepatitis A* • Sapat na pahinga • Tamang nutrisyon • Magpabakuna
Sakit sa Balat (*Dermatitis*)	• Sanhi ng mga *bacteria, fungi*	• Pamamantal o pamamaga ng balat • Namumula • Nangangati	• Maging malinis sa lahat ng oras

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Dengue Fever	• Impeksiyon dahil sa kagat ng lamok na may dalang *dengue virus*	• May lumilitaw na *skin rash* pag bumaba ang lagnat • Biglaang tumataas ang lagnat	• Maglinis ng bahay at paligid araw-araw, lalo na sa mga lugar na madilim. • Alisin ang nakaimbak na tubig na pinamumugaran ng lamok.
Leptospirosis	• *Bacteria* na pumapasok sa balat o sugat mula sa tubig-baha o basang lupa o halaman kung saan may ihi ng daga	• Nilalagnat • Pananakit ng kalamnan at kasu-kasuan	• Iwasang maligo o magtampisaw sa tubig-baha o maruming tubig • Kumonsulta sa doktor kung nakararanas ng mga sintomas na nabanggit

Ref. Delos, Reyes, D. , (2008), Makati City Iwas-Sakit Mula

Pagsikapan Natin

Iaayos ang mga ginulong letra upang mabuo ang tamang salita sa tulong ng katangian o paglalarawan.

Ginulong Titik	**Nabuong Salita**	**Katangian/Paglalarawan**
I M K Y O R B O		dahilan ng pagkakasakit ng isang tao
A B O S N		nakatutulong upang maalis ang mikrobyo
R I U V S		isang uri ng mikrobyo
K S I T A		dulot ng mikrobyo, *bacteria, fungi, parasite*, at *virus*
K T A B E Y R A		isa pang uri ng tagapagdala ng sakit
G T B I U		gamit sa paglilinis ng mga kamay

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pathogens Kilalanin

Magbigay ng katangian ng *pathogens*.

Pathogens	Katangian	Karaniwang Dulot na Sakit
Virus		
Fungi		
Bacteria		
Parasites		

Pagsulat ng *Slogan*

Sumulat ng *slogan* ukol sa paraan ng pag-iwas sa anomang uri ng *pathogens*.

***Rubrics*:**

5 pts – (80 - 100%) – Malinaw ang konseptong ipinahahayag sa *slogan*. Malinis at walang mali ang pagkakasulat (presentasyon) ng *slogan*.

3 pts – (50 - 70%) – Kulang ang konseptong ipinahahayag sa *slogan*. Hindi gaanong malinis at may bura (*erasure*) ang pagkasulat ng *slogan*.

1 pt – (40 - pababa) – Sumubok sumulat ng *slogan*. Hindi malinaw ang konsepto ng *slogan* na isinulat. Mahigit sa dalawa ang bura (*erasure*) at hindi malinis ang pagkakasulat ng *slogan*.

Pagyamanin Natin

Gumawa ng *graphic organizer/flow chart* na nagpapakita ng iba't ibang paraan/dahilan ng pagkalat ng sumusunod na sakit.

1. *Virus*
2. *Fungi*
3. *Bacteria*
4. *Parasites*

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Gumawa ng dayalogo ukol sa sitwasyon sa mga dahilan at elemento ng pagkakasakit ng tao.

Pagnilayan Natin

Bilang isang mag-aaral, papaano mo maibabahagi ang iyong natutuhan sa araling ito sa ibang kasapi ng iyong pamilya? (Isulat ang sagot sa loob ng puso.)

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Aralin 3

Daloy ng Impeksiyon, Mabilis ang Aksiyon!

Pag-usapan Natin

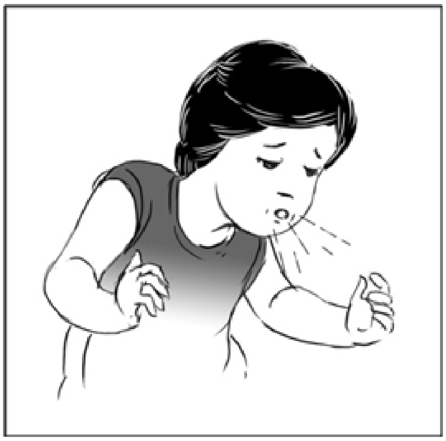
Suriin ang dayalogo. Sagutin ang sumusunod na tanong.

1. Ano ang payo ng Nanay sa ate nang malaman niyang may lagnat at ubo?
2. Bakit pinigilan ng Nanay si Lito na lumapit sa kaniyang ate?
3. Paano nakahahawa ang sakit?

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Picture Analysis

Tingnang mabuti ang larawan sa ibaba.



Larawan A

Larawan B

Ano ang ginagawa ng batang nasa mga larawan?

Tama ba ang ginawa ng bata sa larawan A at larawan B? Bakit?

Sa iyong palagay, ano-ano ang maaaring maging dulot ng ubo at sipon sa ibang tao?

Pag-aralan Natin

Basahin ang talata tungkol sa Kadena ng Impeksiyon (*Chain of Infection*)

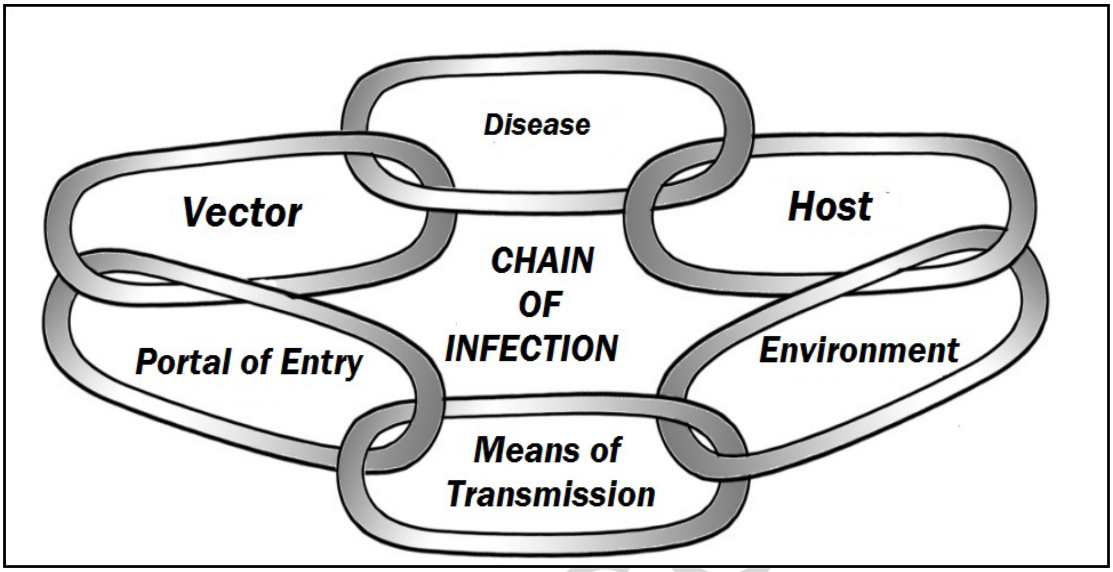
Ang nakahahawang sakit ay maaaring maipasa ng isang tao sa ibang tao. Ipinakikita ng daloy ng impeksiyon ang mga sangkap sa pagdaloy ng karamdaman o impeksiyon.

Ang pagkalat ng impeksiyon ay maaaring tuwiran (*direct*) o di-tuwiran (*indirect*). Maaaring maipasa ang nakahahawang sakit sa pamamagitan ng likido at iba pang bagay gaya ng laway, sipon, ihi, dumi, at dugo. Maaari din itong maipasa sa pamamagitan ng personal na gamit tulad ng heringgilya, suklay (kuto), tuwalya, (an-an at buni), tsinelas (alipunga), at iba pa.

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Napapasok nito ang katawan ng tao sa pamamagitan ng paglanghap, sa balat, sa sugat, at pakikipagtalik.



Sangkap ng Kadena ng Impeksiyon

A. ***Causative/Infectious Agents (Pathogens)*** – ito ay mga mikrobyo o mikroorganismo na nagdudulot ng nakakahawang sakit.

B. ***Reservoir or Source (Host)*** – lugar kung saan nananahan at nagpaparami ang mga *causative agents*. Ito ay maaaring tao, hayop, tubig, lupa, pagkain, tuwalya, pinggan, kutsara, tinidor, at iba pa.

C. ***Mode of Exit*** – mga labasan ng *mikrobyo.* Halimbawa nito ay sa bibig ng isang tao kung saan tumatalsik ang laway habang nagsasalita, humahatsing o bumabahing, o umuubo. Ang sipon, dumi, at dugo ay halimbawa rin.

D. ***Mode of Transmission*** – paraan ng pagsasalin o paglilipat ng mikrobyo (*causative agent*) sa ibang tao sa pamamagitan ng *droplets, airborne, foodborne, vectorborne*, at *bloodborne.* Ang nakahahawang sakit ay maaaring masalin sa ibang tao sa pamamagitan ng sumusunod:

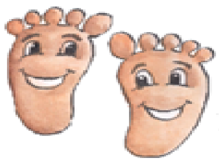
- Pagkagat sa pagkain ng may sakit o pagsalo sa kanilang pagkain.
- Hangin, tubig, at lupa

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

- Dugo, laway, dumi, at ihi
- Paghawak o paghipo sa *infected* na tao, o bagay o kasangkapan

E. ***Mode of Entry*** – daanan ng mikrobyo ang katawan ng ibang tao. Maaaring ito ay sa pamamagitan ng bibig, ilong o balat. Ang bukas na sugat ay madaling pasukan ng mikrobyo kaya kinakailangan ang higit na pag-iingat upang makaiwas sa impeksyon o sakit.

F. ***Bagong Tirahan (Susceptible Host)*** – ang sinomang indibidwal na may mahinang resistensya ay madaling kapitan ng sakit.



Pagsikapan Natin

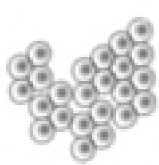
Mikrobyo, Kilalanin Mo

Kagamitan:

- Tsart ng *bacteria*, katangian, sakit na dulot, at hugis ng bawat isa.
- *clay*

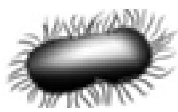
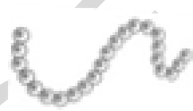
Pamamaraan:

1. Pag-aralan ang tsart ng *germs*.

Pathogens	**Katangian**
Bacteria 	Maliliit na organismong nakikita lamang sa pamamagitan ng mikroskopyo. Mabilis kumalat sa mamasa-masang lugar. Maaaring makuha sa pagkain at inumin. Mas malaki kaysa *virus.*

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Virus 	Mula sa salitang Latin na ang ibig sabihin ay *toxin* o lason. Pinakamaliit na uri ng *microorganism* na nakikita sa pamamagitan ng *light microscope.* Ang mga *virus* ay katangi-tanging organismo dahil hindi nito kayang dumami nang walang *host cell*. Ang mga *virus* ay maaaring isalin ng ina papunta sa anak o mula sa isang pasyente sa iba. May mga *virus* na maaaring maikalat sa simpleng paghawak o pagdidikit ng balat, sa pamamagitan ng laway, pag-ubo, o pagbahing o pakikipagtalik, dumi, kontaminadong pagkain o inumin, at insekto gaya ng lamok.
Fungi	Matatagpuan sa iba't ibang bahagi ng katawan mula ulo hanggang paa na mukhang halaman.
Parasitic Worms 	Pinakamalaking uri ng *microorganism* na karaniwang nabubuhay sa lugar na matubig.

2. Imolde gamit ang *clay* ang napili mong gayahing mikrobyo mula sa tsart.
3. Ibahagi sa klase ang iyong ginawa.

Maaaring humanap ng kagrupo upang maipakita ang katangian ng napiling mikrobyo at kung paano ito dumadaloy sa kadena ng impeksiyon.

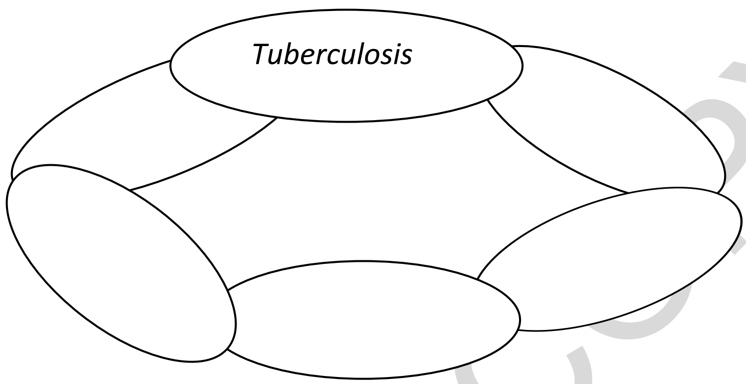
DEPED COPY

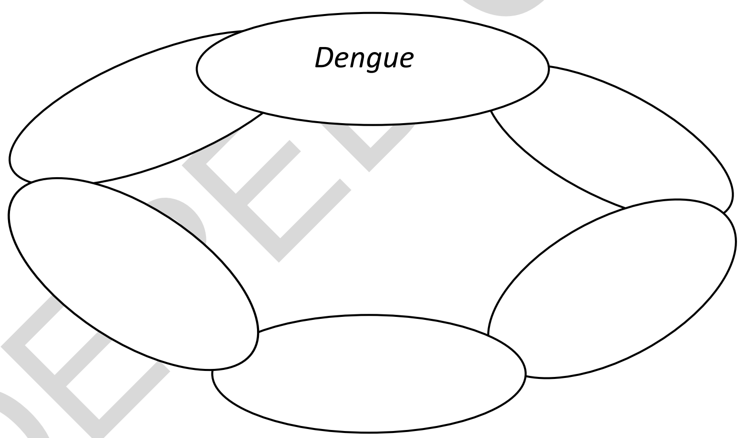
All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

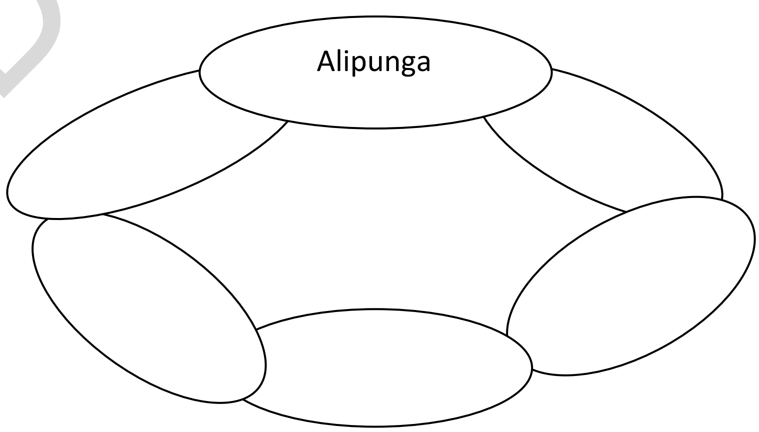
Pagyamanin Natin

Mikrobyong Palipat-lipat

Isulat sa loob ng Kadena ng Impeksiyon kung paano naipapasa ang sumusunod ng sakit.







DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

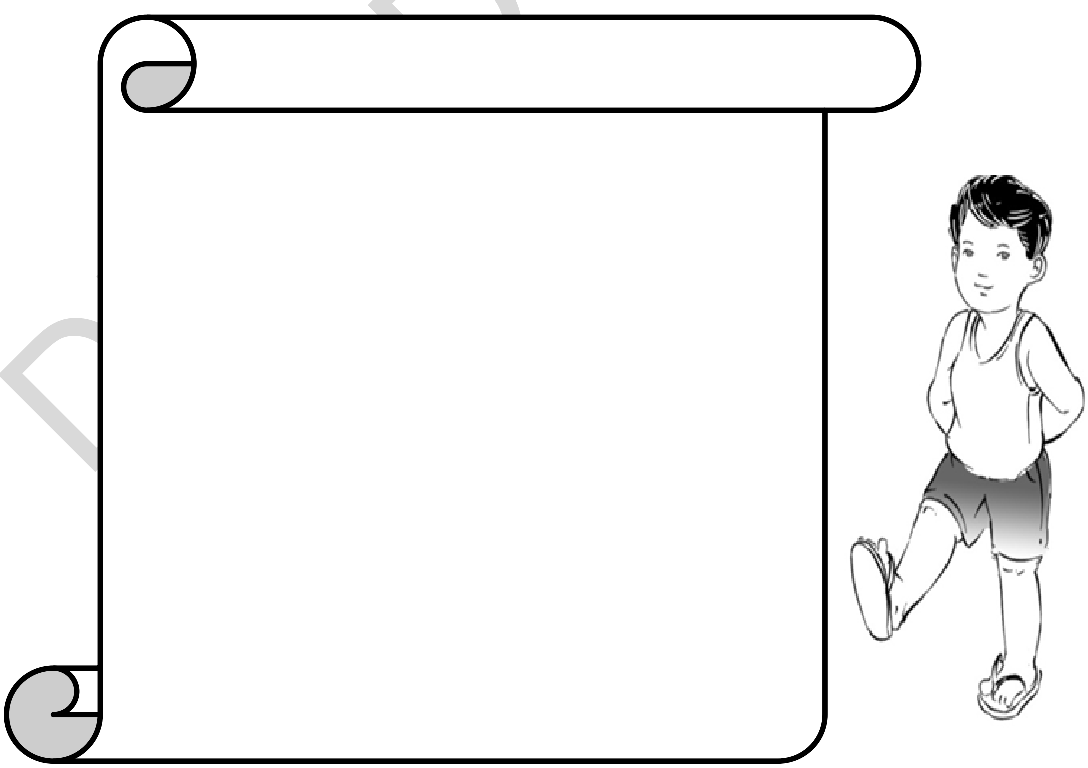
Isulat ang TAMA o MALI sa patlang.

__________1. Ugaliin ang magpabakuna.
__________2. Umiwas sa taong may sipon o ubo.
__________3. Hintaying lumubha ang sintomas bago kumonsulta sa doktor.
__________4. Ugaliin ang palagiang paghuhugas ng kamay upang makaiwas sa sakit.
__________5. Gumagamit ng guwantes ang mga dentista upang makaiwas sa sakit mula sa kanilang pasyente.

Pagnilayan Natin

Sagutin ang tanong at isulat sa loob ng *scroll* ang sagot.

Paano mo mapananatiling mabuti ang iyong kalusugan upang makaiwas sa nakahahawang sakit?



DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Aralin 4

Pag-iwas ay Gawin upang Di-maging Sakitin

Pag-usapan Natin

A. ***Acting-acting***

Panuto: Mag-*pantomime* na nagpapakita kung paano makakaiiwas at bakit kailangan umiwas sa nakahahawang sakit.

Sagutin:

1. Ano ang ipinakikita sa bawat *pantomime*?
2. Paano ka iiwas sa nakahahawang sakit?
3. Bakit kailangang umiwas sa pagkakasakit?

B. **Kadenang Lagot**

Basahin ang nasa loob ng kahon. Pagkatapos, sagutin ang tanong sa ibaba.

Ang nakahahawang sakit ay tulad ng isang kadenang dugtong-dugtong ngunit ito ay maaari nating maiwasan. Ang kadena ng impeksyon/*chain of infection* ay maaaring sugpuin sa pamamagitan ng pagsasagawa ng mga tamang gawaing pangkalusugan.

Paano natin masusugpo ang pagkalat ng nakahahawang sakit?

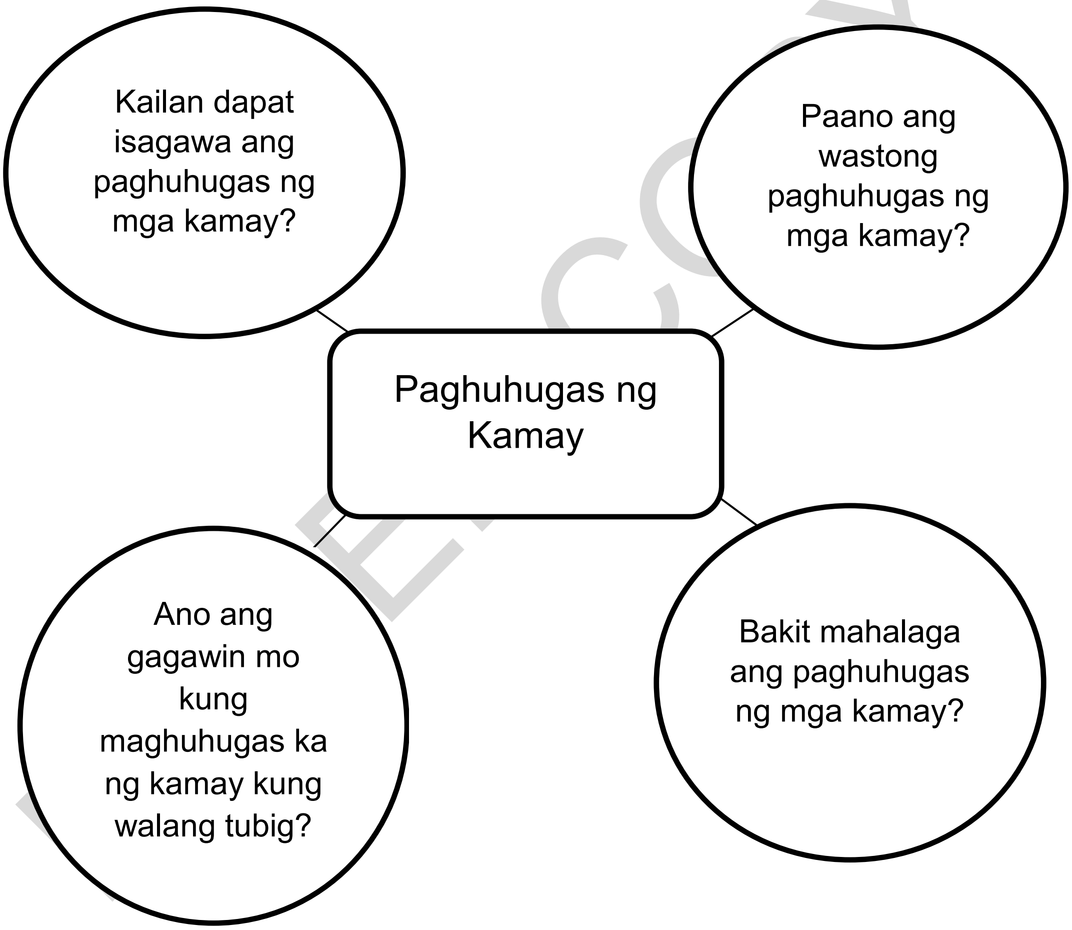
DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pag-aralan Natin

Sagutin Mo Ako

Suriin ang *diagram* at sagutin ang mga tanong na nakapaloob dito.



All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pag-aralan ang mensahe ng tula at isadula.

Kalusugan ay Kayamanan

Mahalagang alagaan
Ang iyong kalusugan
Upang ang karamdaman
Ay iyong maiwasan.

Sa iyong pagbahing
O kaya'y paghatsing
Bahagya kang humilig
Takpan ang iyong bibig.

Paghuhugas ng kamay
Ugaliin mong tunay
Upang anomang mikrobyo,
Di dadapo't lalayo sa 'yo.

Kahit anong sakit
Ay hindi kakapit
Kapag naging maingat
Kalusuga'y maiaangat.

Ayon sa tula, ano ang dapat isagawa kung ikaw ay babahing o maghahatsing?

Bakit dapat ugaliin ang paghuhugas ng kamay?
Ano ang kahalagahan ng paghuhugas ng mga kamay?

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

DEPED COPY

Ano ang ipinakikita sa larawan?
Bakit mahalaga ang paghuhugas ng mga kamay?

- May iba't ibang paraan kung paano mapananatiling malusog ang ating katawan. Ito ay ang sumusunod:

1. Palagiang paghuhugas ng kamay ng malinis na tubig at sabon.
2. Kung walang tubig at sabon, maaaring gumamit ng *hand sanitizer.*
3. Takpan ang bibig at ilong kung uubo at magbabahing.
4. Iwasang hipuin o kuskusin ang iyong mata, ilong, at tainga.
6. Magsuot ng tsinelas o bakya sa tuwing gagamit ng palikuran.
5. Punasan ang anomang bagay gaya ng *desk* o mesa bago ito hawakan o hipuin.
7. Iwasang makihalubilo sa mga taong may sakit at may karamdaman.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pagsikapan Natin

***Brainstorming* sa tseklist Pangkalusugan**

Kilalanin ang bawat aytem. Pag-usapan kung mabuti ba o masama ang dulot nito sa kalusugan. Ipaliwanag ang iyong sagot.

Aytem	Masama (Sanhi ng Sakit)	Mabuti (Pagsugpo sa Sakit)	Bakit
1. Sabon			
2. *Toilet bowl*			
3. *Hand sanitizer* o *alcohol*			
4. Pagkaing nilalangaw			
5. Batang umuubo na walang takip ang ilong at bibig			

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Picture Analysis

Tukuyin alin ang naiiba sa bawat grupo ng larawan. Ipaliwanag ang iyong sagot.

Ano-ano ang napansin mo sa larawan?

Sa iyong palagay, alin sa dalawang grupo ang madaling dapuan ng sakit? Bakit?

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Health Flash Notice

Kagamitan: Tsart ng *Health Flash Notice* (*Brainstorming*)
Pamamaraan:
1. Isulat sa patlang ang impormasyong hinihingi.

Health Flash Notice

Ang pagkalat ng ___________ sa pamayanan ng *Smokey Mountain* ay nagbigay pangamba sa mga lokal na opisyal ng barangay. Ang _________ ay isang nakahahawang sakit sanhi ng ____________.

Nakahahawa at kumakalat ang sakit na ito sa pamamagitan ng:

- ______________________________________
- ______________________________________

Karaniwang sintomas nito ay:

- ______________________________________
- ______________________________________
- ______________________________________

Kung ang isa sa inyong mga kasama sa bahay ay nakitaan ninyo ng mga sintomas na nabanggit, makipag-ugnayan kaagad o ipagbigay alam agad ito sa:

- ______________________________________
- ______________________________________

Ang sumusunod ay mabisang paraan upang ito ay maiwasan :

- ______________________________________
- ______________________________________
- ______________________________________

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Booklet ng Nakahahawang Sakit (Pangkatang Gawain)

Kagamitan: *construction paper* (*cover page*), *bond paper* na itutupi sa gitna (*crosswise*), *marker, crayon, stapler, glue*, gunting, at lapis

Pamamaraan:

1. Magtala ng mga halimbawa ng nakahahawang sakit.
2. Isulat sa *form* ang detalyeng hinihingi.
3. Pumili ng nakahahawang sakit na inyong bibigyang pokus.
4. Pagsunod-sunurin ang mga sakit ayon sa alpabetong Filipino.
5. I-*stapler* ang mga ito upang maging *booklet*.
6. Lagyan ng Talaan ng Nilalaman.
7. Lagyan ng pabalat gamit ang *construction paper*.
8. Lagyan din ito ng disenyo bago ipakita sa klase.

(Pangalan ng Sakit)

Katangian	Pag-iwas/ Gamot
______________	______________
______________	______________
______________	______________
______________	______________

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Accordion ng Pagsugpo ng Nakahahawang Sakit

Kagamitan: cartolinang dilaw 1/3 *lengthwise* (nakatupi gaya ng *accordion*), *bond paper* (1/2 *crosswise*), *marker*, lapis, at c*rayola*

Pamamaraan:

1. Basahin ang talaan ng mga paraan ng pagsugpo ng nakahahawang sakit gaya ng:
   - Wastong paghuhugas ng kamay
   - Wastong pagbahing at pag-ubo (nakatakip ang ilong at bibig)
   - Pagbibigay-alam o pagsasabi sa magulang, guro, o nars ukol masamang nararamdaman
   - Pananatili sa loob ng bahay habang may sakit.
   - Pagkonsulta sa doktor kapag nakaramdam ng mga sintomas ng anumang uri ng sakit.

2. Pumili ng isang paraan ng pagsugpo ng nakahahawang sakit (mula sa talaan).

3. Isulat sa *bond paper* ang napiling paraan ng pagsugpo sa sakit at ipaliliwanag mo kung bakit kailangang isagawa ang iyong napili.

4. Idrowing ang paraan ng pagsugpo ng sakit.

5. Idikit ang *bond paper* sa bawat pohas/pahina ng *accordion* (*yellow cartolina*).

Halimbawa: Pagkain ng balanseng pagkain.

Ang pagkain ng balanse at masustansiyang pagkain ay kinakailangan upang malayo ang isang tao sa anomang uri ng karamdaman.

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Survey para sa Kalinisang Pangkalusugan sa Pamayanan

1. Sagutan ang *survey*.
2. Batay sa resulta ng *survey*, masasabi mo bang malinis at ligtas sa sakit ang iyong pamayanan? Bakit?

Lagyan ng tsek (✓) ang kahon ng iyong sagot. Isulat ang impormasyong hinihingi sa patlang.

Barangay/Tirahan: ______________________________

Pangalan ng Ama: ______________________________

Pangalang ng Ina: ______________________________

Bilang ng Kapatid: __________ Bilang ng Buhay: __________

Bilang ng Patay: __________

Uri ng Bahay: ☐ Kubo ☐ Bungalow ☐ Apartment

☐ Up and Down iba pa: __________________

Ang bahay ba ninyo ay: ☐ Sarili ☐ Hindi

Malinis ba ang inyong bahay: ☐ Oo ☐ Hindi

May sarili ba kayong palikuran? ☐ Mayroon ☐ Wala

Anong uri ito? ☐ karaniwan ☐ may *flush*

☐ Antipolo (Nakabutas sa lupa)

Ano ang pinagkukunan ng inyong tubig? ☐ Poso ☐ Balon

☐ Tubig-ulan/ilog/batis ☐ Gripo

Gaano ka kadalas maligo: ☐ araw-araw ☐ lingguhan

☐ tuwing ika-2 araw ☐ iba pa(banggitin) __________

Mayroon bang may sakit sa inyo? ☐ Mayroon ☐ Wala

Ano ang sakit niya? ☐ ubo ☐ sipon ☐ lagnat ☐ TB

☐ *Hepatitis* ☐ Iba pa banggitin__________

Gaano na katagal ang kaniyang sakit? ☐ 1-5 araw

☐ mahigit isang linggo ☐ isang buwan na ☐ mahigit isang taon na

Nagpatingin na ba siya sa doktor: ☐ Oo ☐ Hindi

Umiinom ba siya ng gamot?: ☐ Oo ☐ hindi

Anong gamot ang iniinom niya? ☐ Inireseta ng doktor

☐ Halamang-gamot

Saan kayo nagtatapon ng basura? ☐ Kompos ☐ Kinukuha ng basurero ☐ Sinusunog ☐ Sa bakanteng lote

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pagyamanin Natin

1. Bakit mahalaga ang palagiang paghuhugas ng mga kamay?
2. Ano-ano ang wastong paraan ng paghuhugas ng kamay?
3. Ano ang iyong gagawin kung walang tubig at sabon upang mahugasan ang iyong mga kamay?

Kaya Natin

Magtala ng limang paraan sa pag-iwas o pagsugpo ng nakahahawang sakit.

1. ______________________________________
2. ______________________________________
3. ______________________________________
4. ______________________________________
5. ______________________________________

Pagnilayan Natin

Ipaliwanag kung bakit kailangang ipaalam sa magulang, guro o nars ng paaralan na ikaw ay nakararamdam ng mga sintomas ng isang sakit.

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Panghuling Pagtataya

I. Hanapin sa Hanay Y ang organismong inilalarawan sa Hanay X. Isulat ang letra ng tamang sagot sa iyong papel.

HANAY X

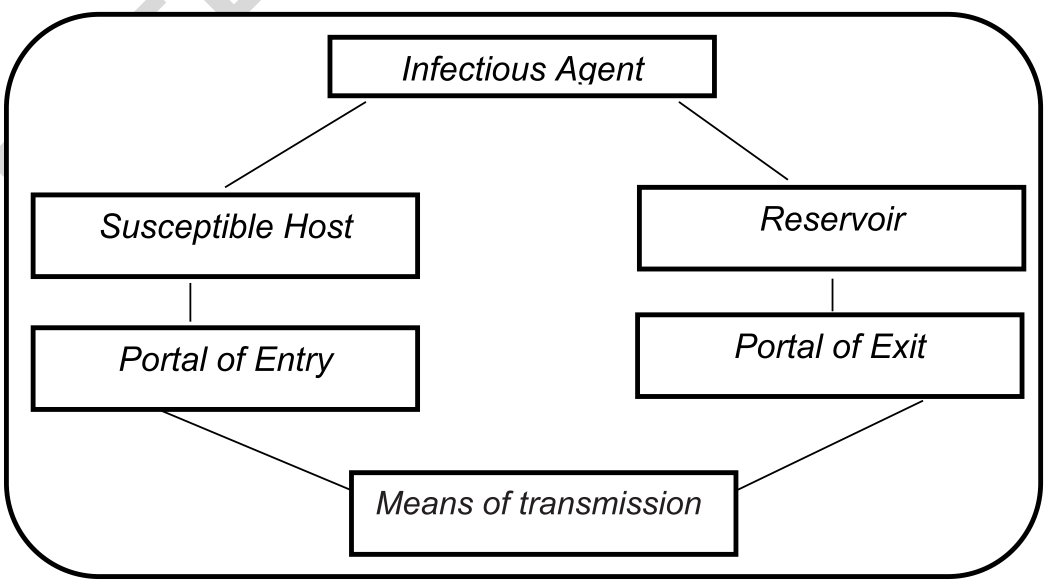
1. Organismong nagdudulot ng sakit
2. Pinakamalaking organismong nagdudulot ng sakit at umaagaw sa sustansiya sa katawan
3. Pinakamaliit, magaan, at pinakamabilis na organismong nagdudulot ng sakit
4. Organismong nabubuhay at dumarami sa mga mamasa-masa at madidilim na lugar
5. Organismong nagdudulot ng sakit na karaniwang humahalo sa hangin, lupa, at mga pagkain

HANAY Y

A. *Bacteria*
B. *Fungi*
C. Mikrobyo
D. Parasito
E. *Protozoa*
F. *Salmonella*

II. Piliin ang letra ng tamang sagot at isulat sa iyong sagutang papel.

Pag-aralan ang *diagram*.



DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

6. Ano ang nawawala sa "*chain of infection*"?

A. *circuit of transmission*
B. *transmission line*
C. *mode of transmission*
D. *transmission connection*

7. Alin ang halimbawa ng *infectious agent*?

A. tao
B. dugo
C. kamay
D. bakterya

8. Ito ang lugar kung saan nagpaparami ang mikrobyo. Anong elemento ng kadena ng impeksiyon ang tinutukoy nito?

A. *infectious agent*
B. *portal of entry*
C. *portal of exit*
D. *reservoir*

9. Alin ang madaling panirahan ng mga mikrobyo?

A. malinis na pangangatawan
B. mabangong damit
C. mabahong prutas
D. maruming gamit

10. Anong sakit ang maaaring makahawa at kumalat sa pamamagitan ng *respiratory droplet?*

A. *leptospirosis*
B. *dengue*
C. pigsa
D. sipon

11. Sa paanong paraan kumakalat ang sakit na trangkaso, *tuberculosis*, at SARS?

A. hangin
B. pagkain
C. tubig
D. hayop

12. Anong hayop ang nagdadala ng *dengue*?

A. langaw
B. lamok
C. ipis
D. daga

13. Alin sa sumusunod ang **HINDI** halimbawa ng *portals of entry and exit*?

A. sugat sa balat
B. paghinga
C. pakikipaglaro
D. pagsubo ng pagkain

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

DEPED COPY

14. Paano masusugpo ang kadena ng impeksiyon?
    A. lumayo sa kapuwa tao
    B. parating manatili sa loob ng bahay
    C. manirahan malayo sa mga kapitbahay
    D. magtakip ng ilong at bibig kapag magbabahing

15. Ano ang dapat isagawa upang makaiwas sa sakit?
    A. iwasang makisalamuha sa ibang tao
    B. lagyan ng *screen* ang mga bintana ng bahay
    C. payuhan ang may sakit na manirahan na lamang sa ospital
    D. ugaliing maghugas ng kamay bago at pagkatapos gumamit ng palikuran

16. Alin ang HINDI nagpapakita ng pag-iingat sa pagkakaroon ng sakit?
    A. pagpapabakuna
    B. pagsalo sa kinakain ng may sakit
    C. paggamit ng '*mask*' at '*gloves*' kapag nag-aalaga ng may sakit
    D. pagkonsulta nang regular sa doktor

17. Nabalitaan mong natrangkaso ang iyong kaibigan, ano ang iyong gagawin?
    A. aalagaan ko siya
    B. dadalawin ko siya at yayakapin
    C. sasabihan ko siyang magpagaling nang husto bago pumasok
    D. sasabihan ko siyang huwag na niya akong lalapitan pagpasok niya sa paaralan

18. Napansin mong maraming langaw, ipis, at daga sa basurahang malapit sa inyong bahay, ano ang iyong gagawin?
    A. magpapaskil ako ng babalang "BAWAL ANG MAGTAPON DITO!"
    B. gagamit ako ng *insect spray* at panlason sa daga
    C. palilinisan ko ito sa aking mga kapatid
    D. magkukunwaring hindi ito napansin

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

DEPED COPY

19. Napansin mong ang ulam na nakahain ay dinapuan ng maraming langaw, ano ang iyong gagawin?
    A. Ipakakain ko ito sa aso.
    B. Iinitin ko ito bago ko ito ulamin.
    C. Ibibigay ko ito sa aming kapitbahay.
    D. Aalisin ko ang mga itlog ng langaw bago ko ito ulamin.

20. Nakahilera malapit sa inyong paaralan ang tindahan ng *barbecue,* isaw, tainga, *fishball*, *kikiam,* at *squidballs* na walang takip. Anong sakit ang maaaring makuha sa mga pagkain dito?
    A. *dengue*
    B. kolera
    C. trangkaso
    D. *leptospirosis*

21. Alin ang dapat mong gawin kung may katabi kang walang patid ang pag-ubo na walang takip ang bibig at ilong?
    A. aalis sa tabi ng umuubo
    B. tatakpan ko ang bibig niya
    C. pahihiramin siya ng panyo
    D. itutulak siya palayo sa akin

22. Ano ang dahilan ng paghahawa-hawa ng sakit sa balat?
    A. pakikipaglaro sa kapuwa bata
    B. pakikipagsayawan sa ibang bata
    C. pakikipag-away sa ibang bata
    D. paggamit ng damit at sabon ng iba

23. Ang *leptospirosis* ay madaling makuha ng isang tao kung siya ay may ________.
    A. ubo
    B. sipon
    C. lagnat
    D. sugat

24. Aling sakit ang HINDI tuwirang naihahawa ng tao sa ibang tao?
    A. alipunga
    B. bulutong
    C. *rabies*
    D. ubo

25. Maiiwasan ang paglaganap ng *dengue* sa isang pamayanan sa pamamagitan ng ________.
    A. pagkain ng masustansiyang pagkain.
    B. paglilinis ng mga kanal at paligid.
    C. pagdidilig ng mga halaman.
    D. pagsusunog ng plastik.

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

TALAAN NG MGA SALITA
Edukasyong Pangkalusugan

YUNIT I

Advisory o ***warning statements*** – Nagsasaad ito ng mga babala tungkol sa mga *ingredients* ng pagkain o inumin na maaaring may *allergens* na nagdadala ng reaksyon sa katawan kung makakain

Amoebiasis – Ang sakit na ito ay dulot ng *amoeba*, isang *protozoa* na makukuha sa maruming tubig

Best Before Date – tumutukoy sa huling araw na ang pagkain o inuman ay nasa pinakasariwa at pinakamagandang kalidad nito

Calories – sukat ng enerhiyang maaaring makuha sa isang *serving*

Carbohydrates – uri ng *carbohydrate* na tumutulong sa pagpapanatiling malusog ang *digestive system*

Cholera – nakahahawang sakit na naipapasa sa pamamagitan ng kontaminadong dumi ng tao, pagkain, o tubig

Directions – nagbibigay ng impormasyon kung paano gamitin at itago ang pagkain upang mapanatili ang magandang kalidad nito. Karaniwan itong nakikita sa likod ng pakete.

Dysentery – isang sakit na may kasamang dugo dahil nagkakaroon ng sugat o pagmaga ang mga *intestines* ng isang tao

Expiration Date – tumutukoy sa petsa kung kailan hindi mo na maaaring kainin o inumin ang produkto

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Fats – maaaring pagkuhanan ng enerhiya ng katawan

Food Poisoning – Ang sakit na ito ay maaaring makuha sa pagkaing nahaluan ng mga mapanganib at nakalalasong bagay tulad ng sabon, pangkulay, asido, panlinis ng bahay, o halaman

Food Safety Principles – naglalaman ng mga alituntunin upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain

Foodbourne Diseases – sakit na nakukuha sa marumi at hindi ligtas na pagkain at inumin

Hepatitis A – Ang sakit na ito ay ang pamamaga ng atay. Nakukuha ito mula sa isang *virus* na nakukuha sa kontaminadong pagkain o tubig

Lactose Intolerant – isang kundisyon sa katawan kung saan nahihirapan ang katawang i-proseso ang *lactose* na karaniwang nasa mga produktong gatas

Malnutrisyon – ito'y pangkalahatang tawag sa kulang at sobra ang timbang

Nutrition facts – talaan kung saan nakasaad ang uri at sukat ng masustanyang makukuha sa pagkaing nasa loob ng pakete

Obesity – ito'y isang kalagayan ng pagsobra ng timbang

Polysaturated Fats – uri na kailangan ng ating katawan upang maging malusog

Saturated Fats – isang uri na makukuha sa mga karne, itlog, at gatas, na maaaring magdulot ng masamang epekto sa katawan kung maparami

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Serving per Container – ay bilang ng angkop na sukat sa loob ng isang pakete

Total fat – sukat ng sustansyang maaaring pagkuhanan ng enerhiya

Serving Size – tumutukoy sa tamang sukat na dapat kainin ng isang mamimili *serving per container*

Sodium – isang uri ng mineral na makukuha sa karne ng hayop, itlog, gatas, asin, at *vetsin*

Sugar – ay isang uri na nagbibigay na mabilis at panandaliang enerhiya sa katawan

Trans-fat – pinakamapanganib sa katawan kung kakainin. Magdudulot ito ng mga problema sa puso

Typhoid fever – Ang sakit na ito ay dulot ng *salmonella*, isang bakterya na makukuha sa kontaminadong pagkain o inumin

Unsaturated Fats – isang uri na makukuha sa mga gulay. Ito ay nagdudulot ng magandang epekto sa ating katawan.

YUNIT II

Bacteria – Maaliliit na organismong na nakikita lamang sa pamamagitan ng mikroskopyo

Bagong Tirahan *(Host)* – sinomang *immune* na o *exposed* at mahina ang resistensiya ay madaling kapitan ng sakit gaya ng mga bata at matatanda

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Causative/Infectious Agents – anomang *microorganism* na nagiging sanhi ng sakit

Di-Nakahahawang Sakit – hindi naisasalin mula sa isang tao papunta sa ibang tao. Ito ay maaaring nakuha mula sa nakagawian at maling paraan ng pamumuhay (*lifestyle*)

Fungi – Matatagpuan sa iba't ibang bahagi ng katawan mula ulo hanggang paa na mukhang halaman

Kapaligiran – isang elemento sa pagkalat ng mikrobyo na maaaring sumasama sa himpapawid at hangin kaya ito ay *airborne*, tubig (*waterborne*), at sekswal (pakikipagtalik). Ito ay maaaring tuwiran (*direct*) o di-tuwirang pakikipag-ugnayan (*indirect contact*)

Mode of Entry – daanan ng *microorganism* sa katawan ng tao. Maaaring ito ay sa pamamagitan ng pagkalanghap, sa balat o sugat at pakikipagtalik. Kung ikaw ay may sugat, maging mas maingat dahil maaaring sa sugat mo magdaan ang *microorganism*

Mode of Exit – mga labasan ng *microorganism*. Halimbawa sa bibig ng isang tao kung saan tumatalsik ang laway habang nagsasalita, humatsing o nagbabahing, o umuubo. Ang sipon, dumi, at dugo ay halimbawa din

Mode of Transmission – paraan ng pagsasalin o paglilipat ng tapagdala (*causative agent*) sa ibang tao sa pamamagitan ng *droplets*, *airborne*, *foodborne*, *vectorborne*, at *bloodborne*. Maaaring tuwiran (*direct*) o di-tuwirang (*indirect*) pakikipag-ugnayan gaya ng lamok, heringgilya, at paggamit ng personal na gamit

Nakahahawang sakit – naipapasa ng isang tao, hayop o bagay sa ibang tao

Parasitic Worms – Pinakamalaking uri ng *microorganism* na karaniwang nabubuhay sa lugar na matubig

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

DEPED COPY

Pathogens – mga mikrobyong nagdudulot ng sakit tulad ng *virus*, o *parasite*. Sa sobrang liit, ang mga ito ay makikita lamang sa pamamagitan ng mikroskopyo. May iba't ibang hugis, sukat, at anyo ang mikrobyo

Reservoir or Source – ay lugar kung saan nananahan at nagpaparami ang mga *causative agents*. Ito ay maaaring tao, hayop, tubig, lupa, pagkain, tuwalya, pinggan, kutsara, tinidor at iba pa

Sakit – sanhi ng pagpasok ng mikrobyo sa katawan ng tao na sumisira sa resistensiya at naturalesa (*immune system*) nito. Hindi normal na kalagyan ng kalusugan ng isang tao. Ito ay maaaring sanhi ng hindi maayos na kondisyon ng mga selyula o parte ng katawan. Maari din itong sanhi din ng mga mikrobyong nagdudulot ng sakit

Susceptible host – sinomang tao ay maaring maging impekted ng *pathogen* o mikrobyo. Kung malusog ang isang tao, hindi siya madaling dapuan ng sakit. Samantala, madaling kapitan ng nakakahawang sakit ang isang taong mahina ang resistensya

Virus – mula sa salitang Latin na ang ibig sabihin ay *toxin* o lason. Pinakamaliit na uri ng *microorganism* na nakikita lamang sa pamamagitan ng mikroskopyo

YUNIT III

Adiksyon – nakakaapekto kaninuman. Ito ay nakakaapekto sa lahat ng mga tao anuman ang edad, mga etniko, mga relihiyon, mga hanapbuhay, at mga antas ng kinikita at edukasyon

Amphetamine – ginagamit para makontral ang ADHD at *narcolepsy* sa mga bata. May mga *off-label* na gamit din ito tulad ng pagpapababa ng timbang at para di makaranas ng pagkapagod o para mas mapabuti ang kanilang paggawa

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Analgesic and anti-inflamatory – gamot para sa sakit ng ulo o kirot ng katawan at pamamaga

Antacid – iniinom para maiwasan na di matunawan at pangagasim ng sikmura

Antibiotic – madalas ibigay sa mga sumusunod na karamdaman: namamagang tonsils, ubo madilaw ang plema, impeksyon sa ihi (UTI), malaking pigsa o pamamaga ng gilagid

Antidiarrheals – gamot para sa pagtatae

Antihistamine – gamot para sa pangangati ng katawan o *allergy*

Antitrussive – gamot para maibsan at masugpo ang pag-ubo

Depressant – nagpapabagal sa paggana ng Central Nervous System. Halimbawa ay *opium*, *barbiturates*, *heroin*, *morpine*

Dextromethorpan – Ito ang aktibong sangkap ng mga gamot sa ubo at sipon. Ang epekto ng sobrang dosis na pag-inom nito ay nakakapagdulot ng pagkahilo, pagsusuka at pagkakaroon ng malabong paningin.

Drugs – anumang sustansiya maliban sa pagkain o tubig na maaaring inumin o ipainom, kainin o upang baguhin, panatilihin, o kontrolin ang pisikal, mental, at emosyonal na kalagayan ng taong uminom nito.

Laxatives – iniinom para maiwasan ang tibi.

Mefenamic acid – isang uri ng *analgesic* para sa matinding kirot ng katawan,inumin ang *mefenamic acid* pagkatapos kumain para hindi humapdi ang tiyan. Umiwas lang sa matagalang pag-inom nito (lampas sa ilang linggo) dahil puwede itong makaapekto sa ating bato

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Over-the-counter (OTC) Medicine – gamot na nabibili nang hindi na nangangailangan ng reseta ng doktor

Pakete o label ng gamot – nagsasaad din kung dapat kumain bago inumin ang gamot o inumin ang gamot na walang laman ang tiyan

Prescription Medicine – gamot na inerereseta ng doktor. Nakakabili lamang ng gamitong gamot sa botika kapag may reseta

Reseta – isang dokumentong bahagi ng pangangalagang pangkalusugan. Dito isinusulat ng isang doktor o iba pang mga kawaning medikal na binigyan ng kapangyarihan ng batas ang mga instruksyon para sa kanilang mga pasyente

Self-medication – pagbibigay ng lunas sa sarili nang hindi kumukonsulta sa doktor ng ilang indibidwal na dumaranas ng karamdaman o kondisyong pangkalusugan ay maaaring lalo pang makasama sa kalusugan, lalo na kung mali ang gamot na ginamit o mali ang paggamit ng isang indibidwal sa gamot

Stimulants – nagpapabilis sa paggana ng Central Nervous System. Halimbawa nito ay *caffeine*, *cocaine*, *nicotine*, *dopamine*, at *amphetamine*

Vitamins and minerals – nagbibigay ng karagdagang nutrisyon sa katawan

YUNIT IV

Alituntunin – gabay

Alternatibo – kahalili

Baha – pagtaas ng tubig

Disaster – sakuna o kapahamakan

Earthquake drill – isinasagawa upang sanayin ang mga tao sa paaralan, tanggapan o kumunidad sa mga gawaing-pangkaligtasan sa panahon ng lindol.

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Emergency – kagipitan o biglang pangangailangan

Emergency Exit – lagusan o pintong palabas ng gusali o bahay na ginagamit sa oras ng kagipitan

Emergency Kit – koleksyon ng mga inihandang gamit bilang pa ghahanda sa oras ng kagipitan

Emergency protocol – ito ay alituntunin o mga gabay na dapat sundin sa panahon ng kagipitan o kalamidad

Emergency Response Team (ERT) – grupong binuo na naatasang tumulong sa oras ng kagipitan

Evacuation protocol – ito ay alituntunin o mga gabay na dapat sundin sa panahon na na nasa *evacuation center*

Evacuation Center – ligtas na lugar na nililipatan sa oras ng kagipitan o sakuna

Eye Wall – paligid na lapad ng bagyo

Eye of the typhoon – mata ng bagyo, gitna ng bagyo

First Aid Kit – koleksyon ng mga gamit at gamot para sa paunang-lunas

Flood drill – isinasagawa upang sanayin ang mga tao sa paaralan, tanggapan o kumunidad sa mga gawaing-pankaligtasan sa panahon ng baha

Imbak – tago o ipon

Landslide – pagguho ng lupa

Lindol – ito ay pagyanig ng lupa na maaring dulot ng pagsabog ng bulkan (*volcanic earthquake*) o paggalaw ng *tectonic plates* sa ilalim ng lupa o *earth's crust*.

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

NDRRMC – National Disaster Risk Reduction and Management Council – ahensya ng pamahalaan na may pangunahing tungkulin na maghanda sa, at tumugon sa anumang kagipitan kagaya ng lindol bagyo, at mga kalamidad na gawa ng tao.

Philippine Institute of Volcanology ang Seismology (PHILVOLCS) – ahensya ng pamahalaan na nakatutok at nagbibigay alam tungkol sa kilos at kalagayan ng mga bulkan lindol, at tsunami

Pinsala – di magandang naidulot ng sakuna o kalamidad

Storm surge – daluyong ng dagat

Tangkilikin – gamitin

Topograpiya – pisikal na anyo ng lupa

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.