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 III

Aralin 1 Tamang Gamit, Iwas Sakit....................................324

Aralin 2 Gamot Iba't Iba,
sa Botika Nandoon Sila.......................................330

Aralin 3 Maling Paggamit, Hatid ay Panganib....................337

Aralin 4 Gamot Huwag Abusuhin Upang
Sakit Hindi Danasin..344

Aralin 5 Laging Ligtas:
Pag-iwas Sa Panganib ng Pag-abuso
at Maling Paggamit ng Gamot...............................351

Aralin 6 Sa Oras ng Karamdaman, Wastong
Preskripsyon ang Kailangan.................................356

Aralin 7 Paliwanag Mo, Kailangan Ko!...............................361

Aralin 8 Walang Bisa 'Yan..366

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.

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 III

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 III

GAMOT AY GAMITIN, HUWAG ABUSUHIN

Pamantayang Pangnilalaman	Pamantayang Pangganap
Naipakikita ang pag-unawa sa pagsusulong ng kaligtasan sa paggamit ng gamot para maiwasan ang masamang epekto/dulot sa ating katawan.	Naisasabuhay/naisasagawa nang wasto ang paggamit ng gamot.

Batayang Kasanayan

a. Natutukoy ang iba't ibang gamit ng gamot sa medisina
b. Nakikilala ang pagkakaiba ng inireseta at hindi iniresetang gamot at ang wastong paggamit nito
c. Nailalarawan ang mga maling paggamit at pag-abuso sa gamot
d. Nailalarawan ang maaaring maging panganib sa maling paggamit ng gamot
e. Nasasabi ang kahalagahan ng pagpapatingin sa doktor
f. Nailalarawan ang tamang paraan ng paggamit ng gamot
g. Naisasagawa ang mga tamang paraan ng paggamit ng gamot
h. Naipaliliwanag ang kahalagahan ng pagbabasa ng impormasyon at ang mga nakasulat sa pakete ng gamot (*medicine label*) at iba pang paraan upang makasiguro na tama ang paggamit ng gamot
i. Nasusunod ang mga tamang paraan ng paggamit ng gamot
j. Naipaliliwanag ang kahalagahan sa pagsunod sa wastong paraan ng paggamit ng 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.

Subukin Natin

I. Maramihang Pagpili (*Multiple choice*)

Panuto: Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa inyong papel.

1. Ano ang mabuting dulot ng bitamina sa atin?
   A. Galak at saya
   B. Mataas na grado
   C. Lungkot at ligaya
   D. Lakas ng katawan

2. Ilang beses nang nagpabalik-balik si Karim sa palikuran upang dumumi at nanghihina na siya. Alin ang maaari niyang inuming gamot upang maibsan ito?
   A. *Analgesic*
   B. *Mucolytic*
   C. *Simulant*
   D. *Anti-diarrhea*

3. Alin sa sumusunod ang magiging epekto ng gamot kung ito ay iniinom nang tama?
   A. Kagalakan
   B. Katalinuhan
   C. Lunas sa sakit
   D. Sama ng loob at lumbay sa buhay

4. Anong uri ng gamot ang nabibili sa botika kahit walang reseta?
   A. *Addictive*
   B. *Prescribed*
   C. *Preventive*
   D. *Over the counter*

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.

5. Alin sa mga gamot na ito ang maaaring mabili nang walang reseta?
   A. *Sedative*
   B*. Antibiotics*
   C*. Paracetamol*
   D*. Antidepressant*

6. Ano ang tawag sa dokumento na ibinibigay ng doktor kung saan nakasulat ang mga tagubilin sa wastong pag-inom o paggamit, wastong sukat, at dalas ng paggamit ng gamot?
   A. Reseta
   B. Eteketa
   C. Listahan
   D. Rekomendasyon

7. Hindi na matiis ni Jun ang sobrang sakit ng kaniyang ngipin. Kumuha siya ng gamot mula sa kanilang *medicine cabinet*. Ininom niya ang gamot na katulad ng ibinigay ng tatay niya minsang sumakit ang kaniyang ngipin. Ano ang HINDI tamang gawi sa pag-inom ng gamot?
   A. Paggamot sa sarili
   B. Pagiging matipid sa gamot
   C. Pagiging marunong sa pag-inom
   D. Pag-inom ng gamot na may reseta

8. Kumonsulta si Maria sa doktor. Masakit ang kaniyang ulo. Alin sa sumusunod ang gamot na nireseta sa kaniya?
   A. *Analgesic*
   B*. Antihistamine*
   C. *Anti-allergy*
   D. *Anti-diarrhhea*

9. Alin ang tumutukoy sa masamang dulot ng pag-abuso, hindi paggamit ng gamot sa wastong paraan na nakaaapekto sa normal na pag-iisip?
   A. Malungkutin
   B. *Dependency*
   C. Pagkalulong
   D. Masayahin

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. Niresetahan si Peter ng gamot na *antibiotic* dahil sa kaniyang *tonsillitis* at pinayuhan siyang inumin ito sa loob ng isang linggo ngunit ito'y hindi niya ininom sa tamang oras kaya nakaramdam siya ng iba't ibang sintomas. Ano kaya ang maaari niyang maramdaman sa **hindi** wastong paggamit at pag-inom ng gamot?
   A. Nanunuyo ang balat
   B. Sumasakit ang ngipin
   C. Naninilaw ang mga mata
   D. Pagkabingi at pagsusuka

11. Alin ang **hindi** tamang hakbang sa pag-inom ng gamot?
   A. Bumili ng gamot sa pinagkakatiwalaang botika.
   B. Ilagay ang gamot sa lalagyan pagkatapos gamitin.
   C. Inumin ang gamot kahit walang preskripsiyon ng doktor.
   D. Gamitin ang gamot na may gabay ang nakababatang kapatid.

12. Alin ang **hindi** nakikita sa pakete ng gamot?
   A. Paano inumin ang gamot
   B. Gaano karami ang iinumin
   C. Pirma ng doktor na nagbigay ng gamot
   D. Gaano kadalas inumin ang gamot

13. Sino ang maaaring gumabay sa bata sa pag-inom ng gamot?
   A. Kaklase at guro
   B. Magulang at nars
   C. Tindera at kapatid
   D. Magulang at parmasya

14. Ano ang naidudulot ng hindi tama at hindi saktong oras ng pag-inom ng gamot?
   A. Paglakas ng *immune system*
   B. Paghina ng *immune system*
   C. Paglakas ng *nervous system*
   D. Paghina ng *nervous system*

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.

15. Si Marta ay uminom ng gamot ngunit hindi niya sinunod ang payo ng doktor at sobra-sobra ang pag-inom niya nito. Nararamdaman niyang lumalabo ang kaniyang paningin.

Ano nagiging epekto ng sobrang pag-inom ng gamot?

A. Pagkabingi
B. Pagkabulag
C. Pagkahilo
D. Pagkalumpo

II. TAMA O MALI

Tukuyin kung Tama o Mali ang pangungusap. Kung tama isulat ang salita TAMA at kung mali isulat ang salitang MALI sa patlang.

________16. Dalawang araw nang pabalik-balik ang lagnat ni Riza. Kumonsulta siya sa doktor bago uminom ng gamot.
__________17. Si Marie ay uminom ng sobrang antibiotic upang labanan ang sakit na dumapo sa katawan.
__________18.Tiningnan at sinuri ni Leo ang pakete ng gamot bago ininom para sa kaniyang sakit ng ulo.
__________19. Ilagay kahit saan ang gamot pagkatapos gamitin.
__________20. Mahalagang huwag nang tingnan ang nilalaman ng label ng gamot.
__________21. Bumili ng gamot sa tindahang malapit sa inyong bahay kung ito ay may reseta.
__________22. Ang pakete ng gamot ay nagsasaad kung gaano karami ang dapat inumin.
__________23. Ilagay ang gamot sa naaabot ng mga bata.
__________24. Bumili ng gamot na kaiba sa inireseta ng doktor upang makamura sa presyo.
__________25. Inumin ang gamot sa itinakdang 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.

Simulan Natin

Mapalad tayong nabubuhay sa isang panahon kung saan madaling makakuha ng iba't ibang gamot na kailangan natin. Gayunpaman, ang paggamit ng gamot ay may kaakibat na responsibilidad. Kinakailangang tama ang paggamit ng gamot upang makatulong ito sa ating kalusugan sa halip na maging panganib.

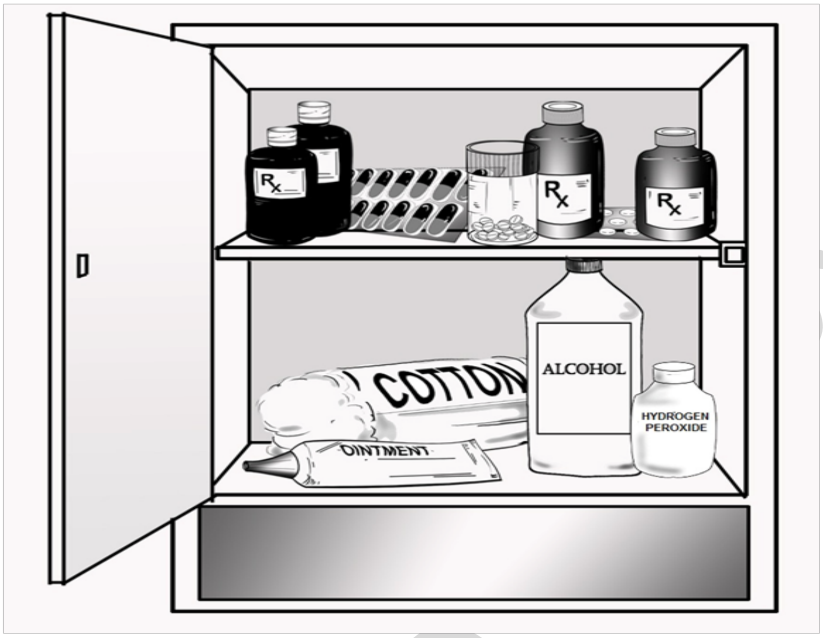
Sa yunit na ito, malalaman ang wastong paraan ng pag-inom ng gamot. Tatalakayin din dito ang mga paraan kung paano maiiwasang maabuso ang paggamit ng gamot at makatutulong na maunawaan ang kahalagahan ng preskripsiyon at paggamot sa may karamdaman.

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.

Aralin 1

Tamang Gamit, Iwas Sakit!



Pag-usapan Natin

Ano ang nakikita ninyo sa loob ng kabinet?

Ang kabinet na ito na nilalagyan ng gamot ay tinatawag na *medicine cabinet*.

Bakit kailangan ang *medicine cabinet* sa ating mga tahanan?

Nasa aling bahagi ng *medicine cabinet* ang mga gamot na maaaring inumin?

Nasa aling bahagi ng *medicine cabinet* ang maaaring panlinis o panghugas ng sugat o pamahid lamang?

Kilala ba ninyo ang mga gamot na ito?

Kailan kayo umiinom o gumagamit nito?

Sa ating tahanan, kailangan mayroon tayong *medicine cabinet* upang may tamang lagayan ng gamot sa paunang lunas at mga natirang ginamit na 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.

Pag-aralan Natin

Kilalanin si Kapitan Kapsula

Bakit tayo umiinom ng gamot?
Ano-ano ang mga gamot na ating iniinom?

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.

Gamot o **droga** – anomang sustansiya maliban sa pagkain o tubig na maaaring inumin at kainin, baguhin, panatilihin, o kontrolin ang pisikal, mental, at emosyonal na kalagayan ng taong uminom nito. Kabilang dito ang mga gamot na iiinom natin kung may sakit tayo, gaya ng *paracetamol* (para sa sakit ng ulo), *antibiotic* (para sa impeksiyong dulot ng *bacteria*, at pagdudumi), *antipyretics* (para sa lagnat), at iba pa. May mga halamang likas na nagtataglay ng mga nakalululong na sustansiya, gaya ng tabako, na nagtataglay ng nikotina. Ang ibang mga droga, ay ginagawa gaya ng alkohol, aspirin, at *tranquilizers.*

Paggamit ng droga – katamtaman ang paggamit ng mga droga upang baguhin ang kalagayan ng isang tao. Kung umiinom tayo ng gamot upang pagalingin ang sakit ng ulo, lagnat, sipon, at iba pang mga karaniwang sakit, itinuturing na itong paggamit ng droga.

(http://eskwelanaga.files.wordpress.com/2011/02/nakalululong-na-droga-unang-bahagi.pdf)

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

Tama Ba Ako?

Basahin ang islogan sa kahon. Idugtong sa pamamagitan ng linya ang mga larawang nagpapakita ng suporta sa islogang ito.

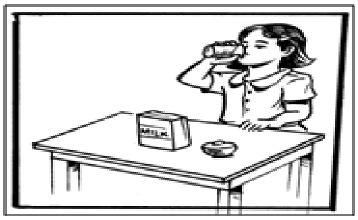
PAGHADLANG SA KARAMDAMAN, MAINAM KAYSA GAMUTAN

Pag-inom ng bitamina

Nagpapahinga at may lagnat

Pagkain ng kanin, isda, at prutas

Pag-uubo na di nagtatakip ng bibig



Pag-inom ng gatas

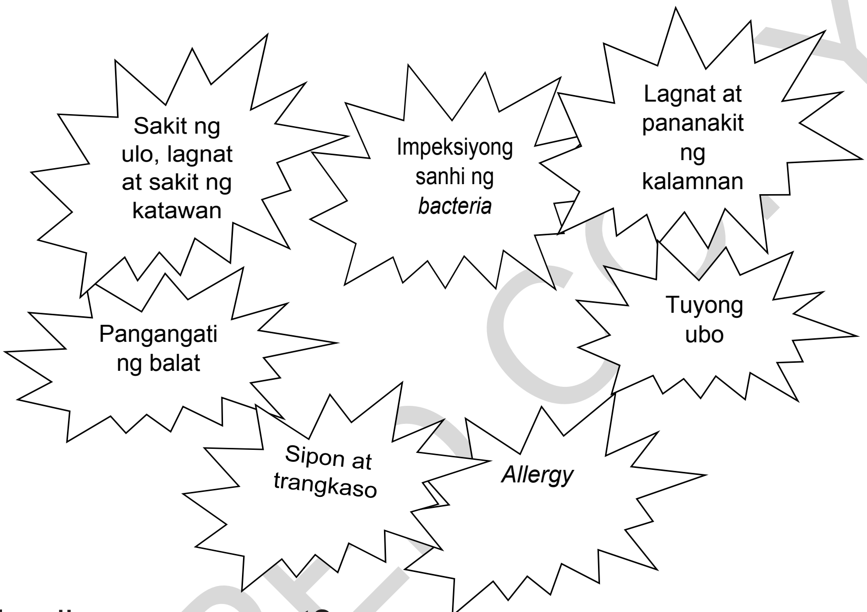
DEPED COPY

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

Ano kaya?

Basahin ang mga plaskard na may nakasulat na mga karaniwang sakit na nasa sahig. Paghudyat ng GO ng guro, mag-unahan kayong tapakan ang sakit na naranasan ninyo nitong mga huling araw o kailan lang.



- Kailan iinom ng gamot?
- Bakit kailangan nating uminom ng gamot?
- Ano-ano ang mga karaniwang gamot na ating iniinom o ginagamit?
- Anong pagbabago ang nagagawa ng gamot sa ating katawan?

Alam Mo Ba...

Nakatutulong ang gamot upang guminhawa ang pakiramdam o gumaling sa isang karamdaman. Uminom ng tamang gamot para sa isang sakit o 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.

Pagnilayan Natin

Kompletuhin Mo Ito…

Dagdagan ng mga salita ang mga lipon ng salita upang makabuo ng makabuluhang mensahe sa wastong gamit ng gamot.

Iinom ako ng gamot sa takdang

____

ayon sa

____

upang ako'y

____

Mam, Sir Ano ang Dapat Bilhin?

Tumawag ng dalawang pangkat ng mga bata na may tatlong kasapi. Bigyan ng limang minuto upang pag-isipan ang sitwasyon. Hayaang manood at magbigay ng opinyon ang ibang bata batay sa ipakikita ng bawat pangkat.

Isadula ang sitwasyon. May lagnat ang kapatid mo. Inutusan ka ng nanay mo na bumili ng gamot sa parmasya ngunit wala kang dalang reseta.

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

Gamot na Iba't Iba, Sa Botika Naroon Sila!

Pag-usapan Natin

- Nakasama na ba kayo sa inyong Nanay o Tatay na bumili ng gamot sa parmasya?
- Para sa anong klaseng sakit o karamdaman ang inyong biniling gamot?
- Ano ang napansin sa dalawang bumibili sa parmasya?

May mga uri ng gamot na kailangan ang reseta ng doktor (*prescription drugs*) at mga gamot na maaaring bilhin kahit walang reseta ng doktor (*over-the- counter drugs*).

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.

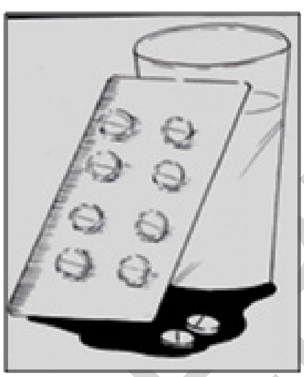
Pag-aralan Natin

Alamin Natin

May iba’t ibang uri ng gamot para sa iba’t ibang uri ng sakit o karamdaman.

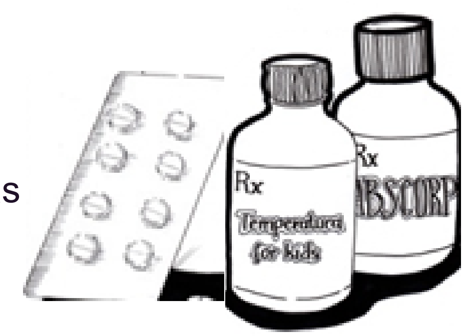
Paggamit ng droga o gamot – katamtamang paggamit ng mga gamot upang baguhin ang kalagayan ng isang tao. Kung umiinom tayo ng gamot upang pagalingin ang sakit ng ulo, lagnat, sipon, at iba pang mga karaniwang sakit, itinuturing na itong paggamit ng droga.

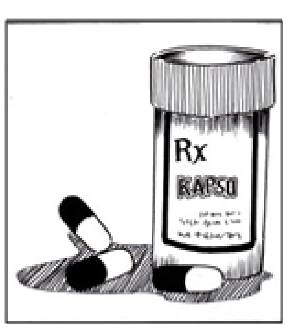
(*http://eskwelanaga.files.wordpress.com/2011/02/nakalululong-na-droga-unang-bahagi.pdf*)



Analgesic – mga gamot na ginagamit para lunasan ang mga simpleng karamdamang katulad ng sakit ng ulo, sakit ng ngipin, at kalamnan

Antihistamine – ginagamit na panlunas sa *allergy*.





Antibiotic – mga gamot para sa impeksiyong dala ng *bacteria*. Halimbawa ay mga sugat o pag-papahilom ng sugat at ubo.

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.

Antacid – gamot na panlaban o pangontra asim o kaasiman ng asido, partikular na ang para sa pangangasim ng sikmura. Halimbawa ng mga antasido o anti-asido (panlaban sa asido)

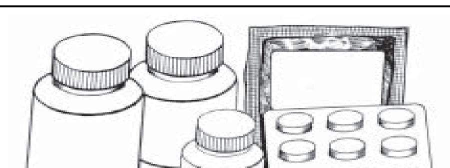
Antittussives – ginagamit upang mabawasan ang pag-ubo, lalong-lalo na kung ito ay tuyo at walang plema.

http://tl.wikipedia.org/wiki/Antasido
http://eskwelanaga.files.wordpress.com/2011/02/pakinabangan-ng-husto-at-wasto-ang-iyong-gamot.pdf

Pagsikapan Natin

Alin Ang Nararapat Sa 'yo?

Basahin at unawain ang tula upang masagot ang mga tanong.



GAMOT SA BOTIKA

May dalawang uri ng gamot
Na nabibili sa botika:
Una ay gamot na may reseta
Pangalawa nama'y kahit wala na.

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.

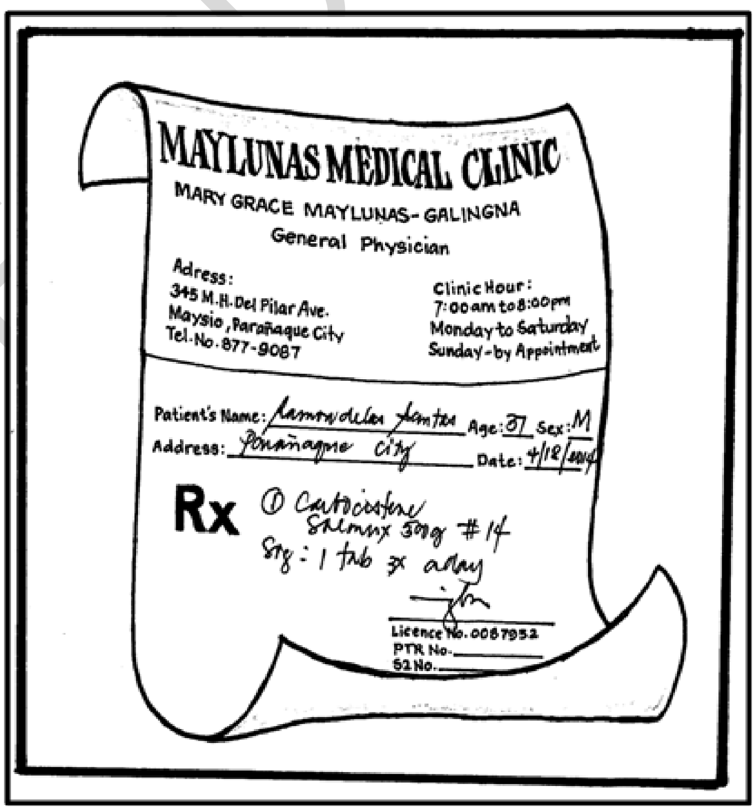
DEPED COPY

Gamot na may reseta, doktor ang may dikta
Gamot sa mga sakit na malubha't malala na
Hindi puwedeng gamitin kung pahintulot ng doktor ay di kamtin
Pagkat lalo lang magdudulot sakit' karamdaman natin

Gamot na walang reseta ay marami sa botika
Kahit sino sa atin ay maaaring bumili at makakuha
Basahing mabuti direksiyon sa etiketa
Upang di magkamali, maiwasan ang pinsala.

Ano ang dalawang uri ng gamot ayon sa ating tula?
Saan natin mabibili ang mga gamot na ito?
Ano-ano ang pagkakaiba nito?

Dapat Sundin Mo Ito



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.

Basahin ang resetang naibigay sa inyo.
Ano-ano ang mga nababasa sa resetang ito?

Punan ng mga detalye ang gawain sa ibaba.

Detalye	
1. Pangalan ng doktor	
2. Pangalan ng gamot	
3. Paano ang pag-inom	
4. Sukat ng inumin	
5. Petsa ng pagbalik sa doktor	

Pagyamanin Natin

DEPED COPY

Tseklist ng Paggamit ng Gamot

Suriin ang sumusunod kung Tama o Maling pamamaraan ito sa paggamit ng gamot. Lagyan ng tsek ang hanay ng iyong sagot.

Kalagayan	Tama	Mali
1. Binabasa nang mabuti ang direksiyon at tamang sukat bago inumin ang gamot.		
2. Iniinom ng mas marami sa itinakdang gamot para mas mabilis ang paggaling.		
3. Gumamit ng tamang panukat sa pag-inom ng gamot para di masobrahan ang dami.		
4. Uminom ng *antibiotics* na reseta lamang ng doktor.		
5. Binibigay sa kapitbahay ang natirang gamot sa inyong bahay para makatulong.		

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.

Kaya Natin

Isulat sa *organizer* ang pagkakatulad at pagkakaiba ng gamot na may reseta at gamot na walang reseta.

Gamot na may reseta

Gamot na walang reseta

Pagkakatulad

1____

2____

Pagkakaiba

Gamot na may reseta	Gamot na walang reseta
1	1
2	2
3	3

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

Ating Buuin

Bilang pagninilay, sagutin ang katanungan upang ibuod ang kaisipan sa araling ito.

Ano-ano ang dalawang klase ng gamot?

Ano-ano ang dapat isaalang-alang sa mga gamot na ito?

____

____

____

____

____

____

____

____

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.

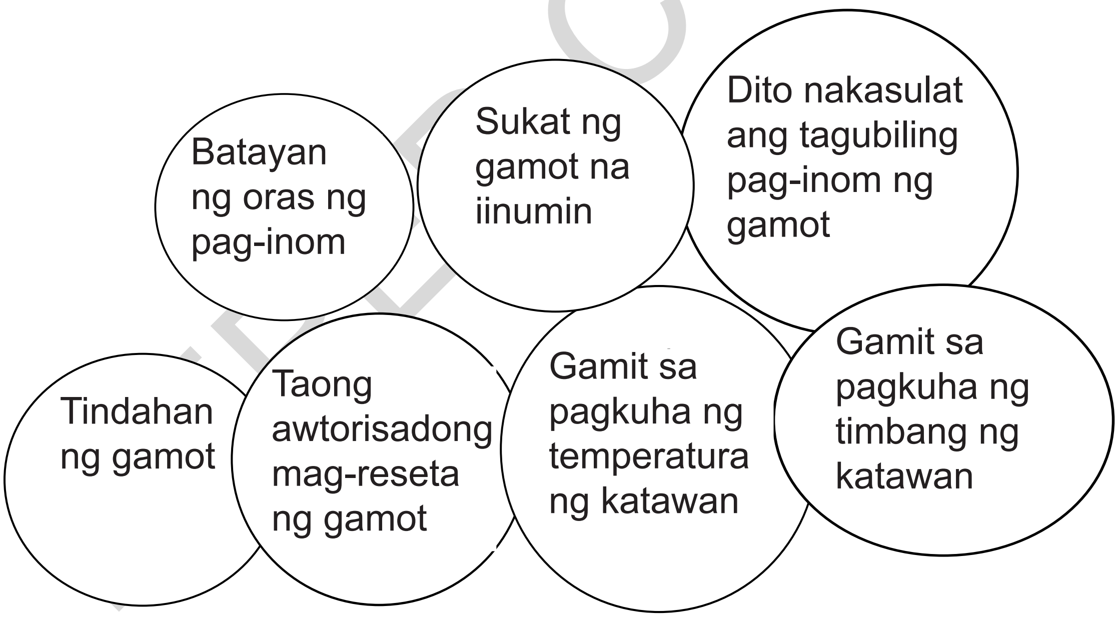
Aralin 3

Maling Paggamit, Hatid ay Panganib

Pag-usapan Natin

"Bring Me"

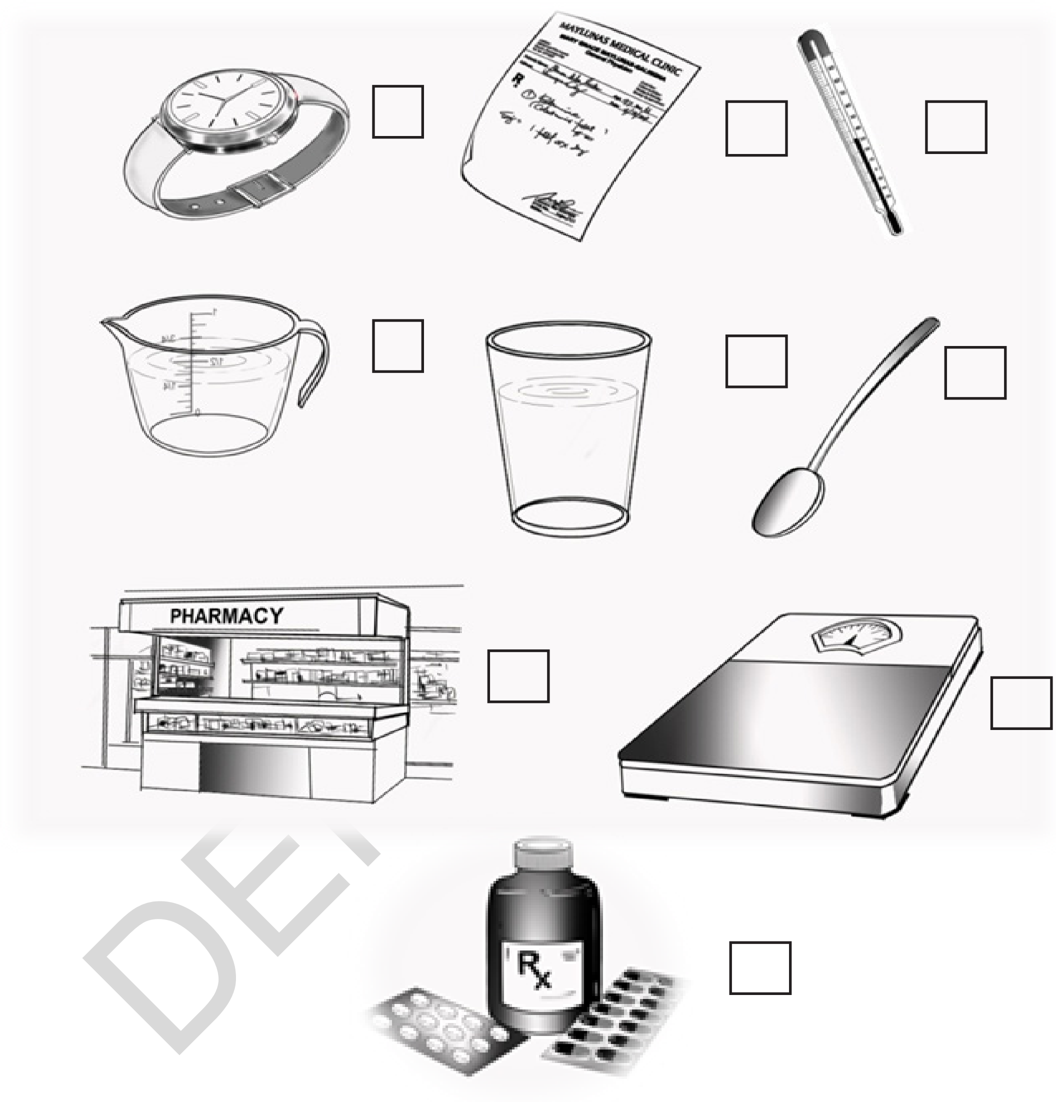
May iba't ibang kaisipan na kaugnay sa mga gamot na ating iniinom. Sa hudyat ng guro, mag-unahang pumunta sa harap ang limang bata at hanapin sa kahon ang larawan o bagay na kaugnay sa kaisipan sa tamang pag-inom ng gamot.



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.

Alin Kaya?

Lagyan ng tsek ang mga bagay na maaaring gamitin upang makatulong sa tamang paraan ng pag-inom ng gamot at **X** ang hindi kailangan.



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

Dapat Magbasa Muna

Basahin ang kuwento at sagutin ang mga tanong.

Saan Nagkamali si Luis

Masama ang pakiramdam ni Luis nang dumating galing paaralan. Pagkatapos ng hapunan, nagsimula siyang bumahing at nahirapang huminga dahil sa baradong ilong. Agad siyang kumuha ng gamot mula sa lagayan at ininom ito nang hindi binabasa ang label.

Pagkalipas ang isang oras, sa halip na bumaba ang lagnat at mawala ang sipon ay lalo pa itong lumala. Naglitawan din ang maliliit na pantal sa katawan na may kasamang pangangati. Nang dumating ang kaniyang Nanay, nabahala ito sa kalagayan ni Luis. Nagpasya ang kaniyang Nanay na dalhin siya sa pinakamalapit na pagamutan

Pinayuhan ng doktor ang mag-ina na siguraduhing di pa lipas ang gamot na iniinom, at laging nasa patnubay ng nakakatatanda. Binigyan ng doktor si Luis ng tamang gamot at panuto sa pag-inom para sa kaniyang 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.

DEPED COPY

Mga tanong:

- Ano ang naging sakit ni Luis?
- Para saan ang ininom niyang gamot?
- Ano ang nangyari sa kaniya?
- Ano ang mali sa ginawa ni Luis?
- Ano sa palagay ninyo ang dapat niyang ginawa?

Paano Kaya?

Suriin ang larawan. Pagkatapos ay sagutin ang mga tanong. Isulat ang sagot sa inyong papel.

Ano ang puwedeng mangyari kapag di natin sinunod ang mga alituntunin na dapat sundin sa pag-inom ng gamot?

- Ano ang mapapansin sa mga batang ito?
- Ano sa palagay ninyo ang mga dahilan kung bakit ganyan ang itsura nila?

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.

Mga Dapat Tandaan sa Pag-inom ng Gamot

- Uminom ng tamang gamot na nireseta ng doktor
- Uminom ng gamot ayon sa dami at tamang sukat nito.
- Basahin ang etiketa ng gamot bago ito inumin.
- Uminom ng tamang gamot para sa tamang uri ng sakit.
- Huwag uminom ng gamot na neriseta sa ibang tao.
- Huwag uminom ng gamot na lagpas na sa "*Expiration Date*".

Pagsikapan Natin

Saan Ako Nagkamali?

Pagmasdan ang mga larawan. Alin sa mga larawan ang nagpapakita ng hindi pagsunod sa tamang alituntunin sa tamang pag-inom ng gamot? Isulat sa inyong papel kung bakit mali ang ipinakikita nito.

____

____

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

Kaya Natin

Ang tamang paggamit o pag-inom ng gamot at pagsunod sa alituntunin sa pag-inom nito ay dapat sundin. Ang hindi pagsunod sa tamang paggamit ng gamot ay nakasasama sa katawan.

Magpangkat at isadula ang isang sitwasyong nagpapakita ng maling paggamit ng gamot at ipakita ang tamang paggamit nito.

Unang grupo:	Paggamot sa sarili (*self medication*)
Ikalawang grupo:	Paggamit ng labis sa sukat (*overdose*)na kailangan na gamot
Ikatlong grupo:	Pag-inom ng iba't ibang klase ng gamot sa parehong sakit.

DEPED COPY

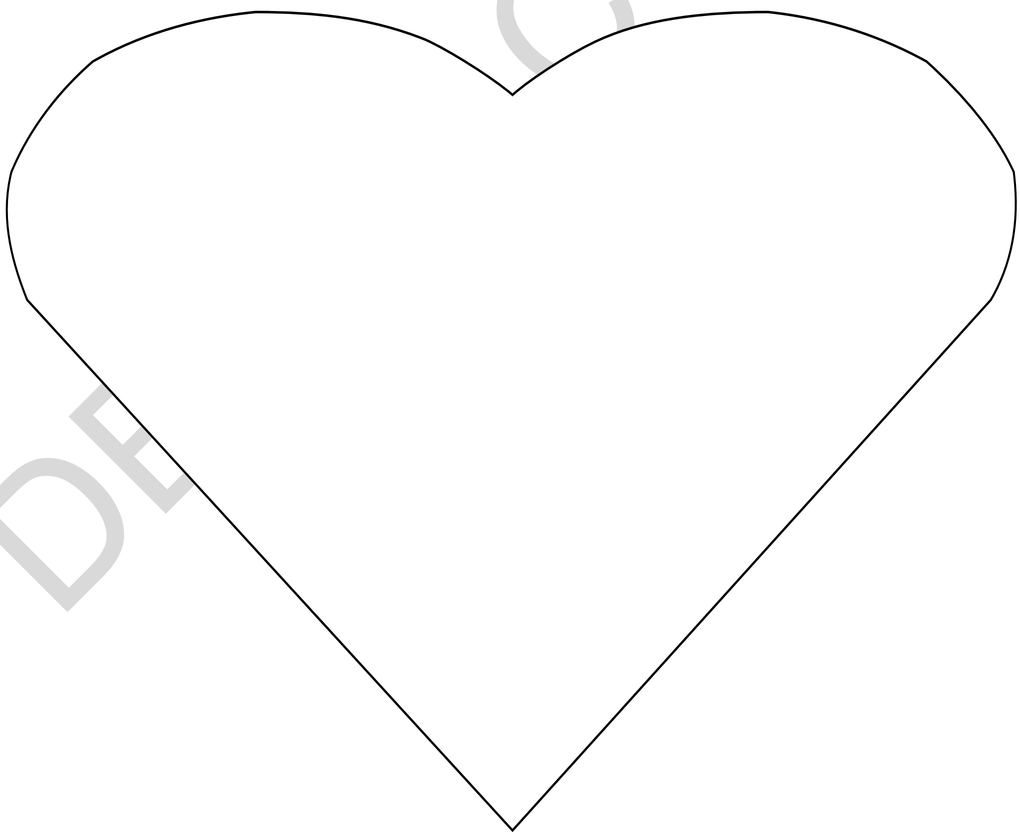
All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pagnilayan Natin

Ikaw at Ako Sundin Natin 'to

Kumuha ng kapareha sa klase at pag-usapan ang tamang sagot sa mga sumusunod na tanong. Gumuhit ng puso sa inyong papel. Isulat sa loob ng puso ang inyong sagot.

- Ano-ano ang dapat tandaan sa pag-inom ng gamot?
- Anong mangyayari sa atin kapag maling gamot ang ininom para sa isang uri 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.

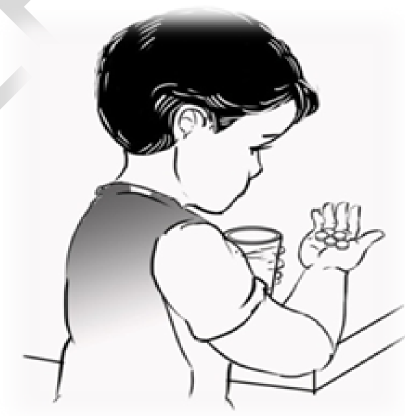
Aralin 4

Gamot Huwag Abusuhin Upang Sakit Hindi Danasin

Pag-usapan Natin

Sumunod, Magmasid, Para Iwas Pinsala

Suriin ang larawan at sagutin ang mga tanong.



Ano-ano ang ginagawa ng mga bata? Mabuti ba ito?
Paano nila ginagamit ang mga 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.

Pag-aralan Natin

Alam ba ninyo na ang sobra o labis na pag-inom ng gamot ay nakapagdudulot ng ibang kondisyon o pagbabago sa utak? Gusto ba ninyong malaman ang mga ito?

Bakit ‘di Makatulog?

Basahin ang kuwento at sagutin ang mga tanong.

Ang mga Gabi ni Gabby

Ilang gabi na ang nagdaan na di makatulog si Gabby. Dahil sa ganitong kalagayan, kumonsulta siya sa doktor. Niresetahan siya ng kaniyang doktor ng gamot na pampatulog. Natapos na ang takdang araw sa pag-inom niya ng gamot ngunit gabi-gabi pa rin niyang iniinom ito na lingid sa kaalaman ng kanyang doktor. Minsang wala siyang nabiling gamot sa botika at wala siyang nainom, di siya nakatulog sa magdamag. Naging bahagi na ng sistema ng kaniyang katawan ang gamot na pampatulog at naparami ang kaniyang naiinom. Lumala ang kaniyang karamdamang hindi makakatulog kung hindi siya makakainom ng 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.

Mga tanong:

1. Bakit pumunta si Gabby sa doktor? Anong gamot ang nireseta sa kaniya?
2. Ano ang nangyayari kay Gabby kapag hindi siya umiinom ng gamot?
3. Ano ang kaniyang ginawa upang siya ay makatulog?

Si Gabby ay dumaranas ng kondisyong pangkalusugan na tinatawag natin na *drug dependency*.

Paggamit ng droga – katamtamang paggamit ng mga droga upang baguhin ang kalagayan ng isang tao. Kung umiinom tayo ng gamot upang pagalingin ang sakit ng ulo, lagnat, sipon, at iba pang mga karaniwang sakit, itinuturing na itong paggamit ng droga.

Pag-aabuso ng droga – proseso ng paggamit ng anomang droga sa mga layuning liban sa mga isinaad na normal na pinaggagamitan nito o sa pamamaraan o sa dami liban sa itinatakda para dito.

(*http://eskwelanaga.files.wordpress.com/2011/02/nakalululong-na-droga-unang-bahagi.pdf*)

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.

Bawal ang Sobra

Basahin at unawain.

Si Kap Sirup ba ang Kasagutan?

(Kap. Sirup: Superherong gamot)

Usapan:

Adi: Ubu....ubu....ubu....
hay ang hirap naman ng ubong ito.
Talagang pinahihirapan ako.

Kap. Sirup: Aba... aba... aba..
narito ang isang bata na aking dapat
bigyan ng lunas. Hoy bata! Ako ang iyong kailangan. Gusto mo bang gamutin kita?

Adi: Ha! Sino ka? Ikaw ba ang tutulong sa aking karamdaman?

Kap. Sirup: Ako nga! Ako si Kap. Sirup. Ang lunas sa ubo mong nagpapahirap.
(Pagkalipas ng 10 araw. Magaling na si Adi sa kaniyang ubo.)

Adi: Kap. Siruppppppppp..nasaan ka na? Kailangan kita. Hindi ako mapalagay kapag wala ka!

Kap. Sirup: Adi magaling ka na hindi mo na ako kailangan. Kapag wala ka nang ubo ay dapat hindi mo na ako iniinom.

Adi: (Nanginginig ito......) brrrrrrrr, brrrrr. Kailangan kita Kap Sirup. Di ako makagalaw nang normal kapag wala ka.

Kap. Sirup: Iba na ang nangyayari sa katawan mo, Adi. Di na kita matutulungan. Nalululong ka na sa akin. Kailangan na kitang iwan.

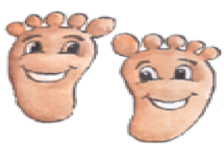
All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

DEPED COPY

Mga tanong:

1. Sino-sino ang nag-uusap sa tekstong nabasa?
2. Ano ang sakit ni Adi?
3. Ano ang gamot para sa sakit niya?
4. Ano ang ginawa ni Adi kahit magaling na siya?
5. Bakit patuloy na hinahanap ni Adi si Kap. Sirup?
6. Anong kalagayang pangkalusugan ang dinaranas ni Adi?

- Ang sobrang paggamit ng droga ay may masamang epekto sa ating katawan at isipan. Dapat lamang sundin ang nakatakda sa reseta o alituntunin sa tamang paggamit ng gamot.



Pagsikapan Natin

Pagsasadula

Isadula ang kuwento ni Kap Sirup at ni Adi.

- Nagampanan ba nang mahusay ang mga karakter?
- Naipakita ba nang maayos ng mga tauhan ang paraan kung paano inaabuso o di ginagamit nang tama ang mga 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.

Pagyamanin Natin

Upang lalong mauunawaan ang *drug abuse* at *drug dependency* gawin ang larong “Sino Ako”.

Magpangkat sa dalawa ang klase. Isang grupo ang pangalan ay Grupo Lulong at isa ay Grupo Pagsandig. Babasa ang guro ng kaisipan na naglalarawan kung paano inaabuso ang mga gamot. Lahat ng miyembro ng grupo ay tatayo at itataas ang plakard kung ang kaisipan ay tumutukoy sa kanilang grupo. Pagkatapos bigkasin ng guro ang “Sino Ako”, hudyat ito ng pagtayo ng lahat ng miyembro. Kapag may isang grupo na nakaupo, walang iskor ang grupo. Ang grupong may pinakamaraming tamang sagot ay tatanghaling panalo.

Kaya Natin!

Panuto: Gamit ang larawan, bumuo ng isang kongklusyon kung paano natin inaabuso o di ginagamit nang tama ang mga gamot.

Ang pag-inom ng gamot ay naabuso kapag...

____

____

____

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

Poster Pangkalusugan

Gumawa ng apat na pangkat at gawin ang sinasabi ng sitwasyon. Paano mo pangangalagaan ang iyong sarili upang iwasan ang pag-aabuso o maling paggamit ng gamot? Ipakita ito sa pamamagitan ng isang *poster*.

Poster

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 5

Laging Ligtas: Pag-iwas sa Panganib ng Pag-abuso at Maling Paggamit ng Gamot!

Pag-usapan Natin

Ugnayang Sanhi at Bunga

Mga tanong:

a. Nakakita na ba kayo ng gamot na *capsule*?
b. Ano kayang mga posibleng mangyayari sa atin kapag uminom tayo ng gamot kahit hindi kailangan o masobrahan sa paggamit?
   - *Itala natin ang sanhi at bunga ng maling paggamit ng gamot.*

SANHI	HALIMBAWA NG GAMOT	SANHI

Antibiotic

May hangganan ang paggamit sa lahat ng gamot lalo na sa mga *antibiotic* dahil sa sumusunod:

- **Pagkalason at reaksiyon.** Bukod sa pinapatay ang *bacteria*, nakapipinsala rin sa katawan ang *antibiotic,* makalason, o maging sanhi ng *allergy*. Maraming namamatay taon-taon dahil gumagamit sila ng *antibiotic* na hindi nila kailangan.
- **Pagkasira ng balanse ng katawan.** Hindi lahat ng *bacteria* sa katawan ay nakapipinsala. Ang iba ay kailangan ng katawan upang normal na gumawa ito. Kadalasan, parehong pinapatay ng *antibiotic* ang masasama at mabubuting *bacteria*. Ang mga sanggol na binibigyan ng *antibiotic* ay nagkakaroon kung minsan ng impeksiyon sa bibig sanhi ng *fungus* (agihap) o sa balat (*moniliasis*). Nangyayari ito dahil pinapatay ng *antibiotic* ang mga *bacteria* na pumipigil sa *fungus*.
- **Hindi na tatablan kapag tumagal.** Sa katagalan, ang pinakamahalagang dahilan kung bakit dapat magkaroon ng limitasyon sa paggamit ng *antibiotic* ay ang pagkabawas ng bisa nito.

(*http://health.wikipilipinas.org/index.php/Kahalagahan_ng_Limitadong_Paggamit_ng_Anti-bayotiko*)

DEPED COPY

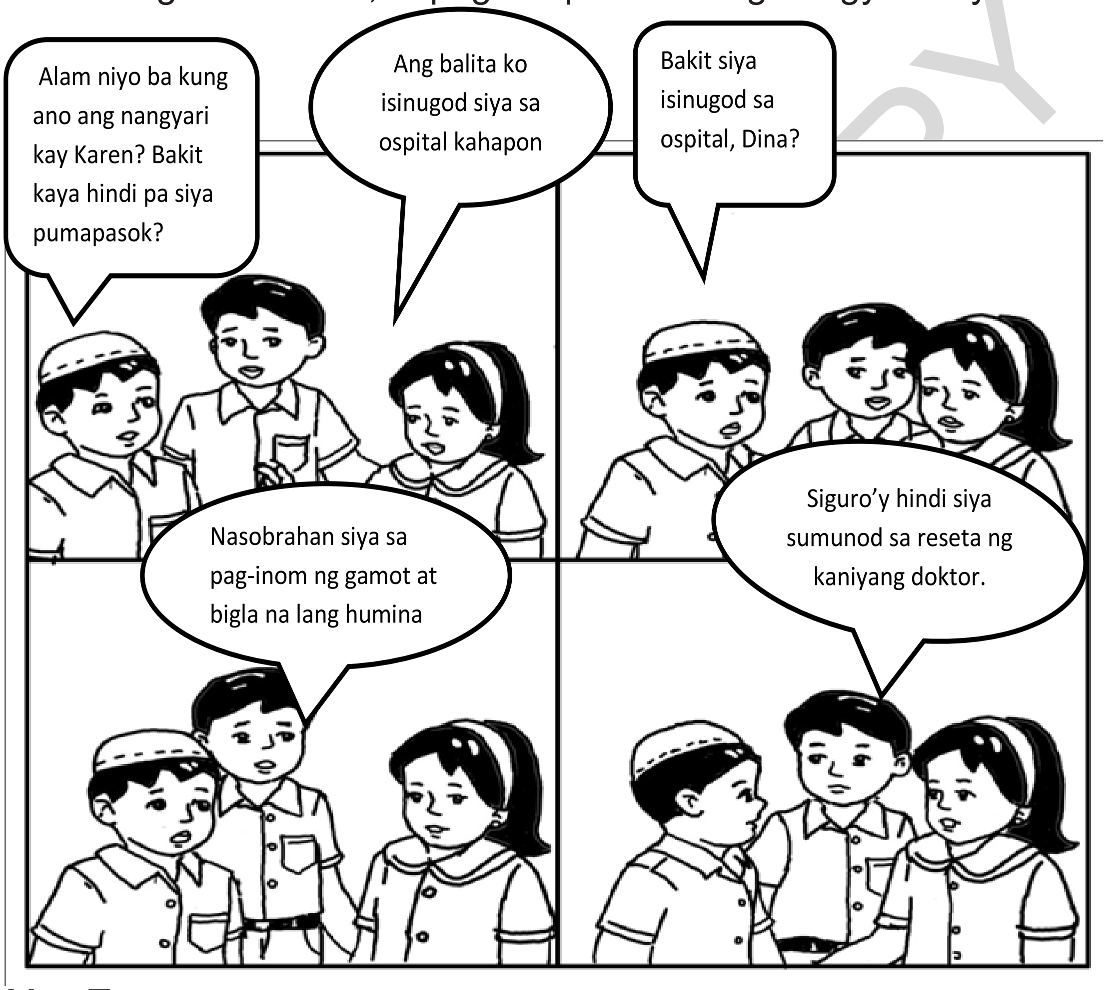
All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pag-aralan Natin

Dapat Tama Lang

Basahin ang komik istrip at sagutin ang mga tanong.

Habang naghihintay sina Ali, Berto, at Dina sa kanilang guro sa loob ng silid-aralan, napag-usapan nila ang nangyari kay Karen.



Mga Tanong:

1. Ano ang dahilan ng pagsugod kay Karen sa ospital?
2. Ano ang nangyari kay Karen pagkatapos uminom ng sobrang dosis ng gamot?
3. Bakit kailangan ang reseta ng doktor bago uminom ng gamot?
4. Paano nakaaapekto sa ating kalusugan ang maling paggamit ng gamot.

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

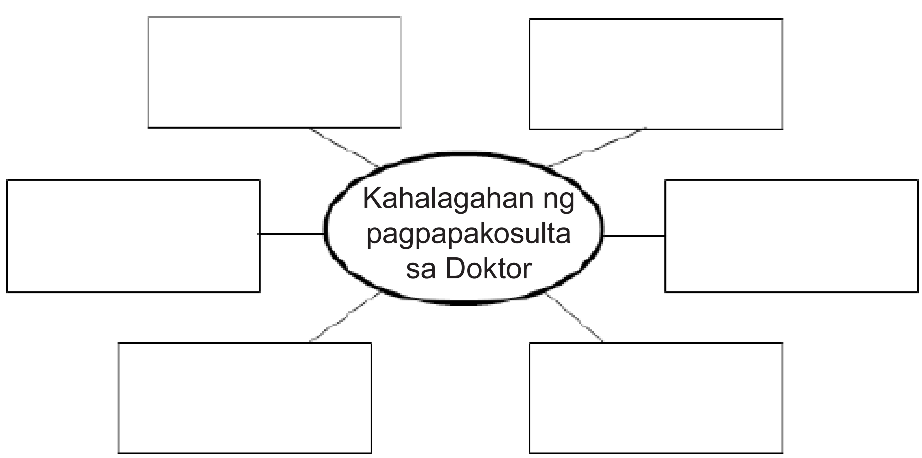
Ating Gawin

Bumuo ng apat o limang pangkat. Punan ang tsart ng mga epekto ng maling paggamit ng gamot.

Mga Epekto ng Maling Paggamit ng Gamot
1.
2.
3.
4.
5.

Mahalaga Si Dok

Panuto: Punan ang mga kahon ng kahalagahan ng pagpapakonsulta sa doktor bago uminom ng gamot.



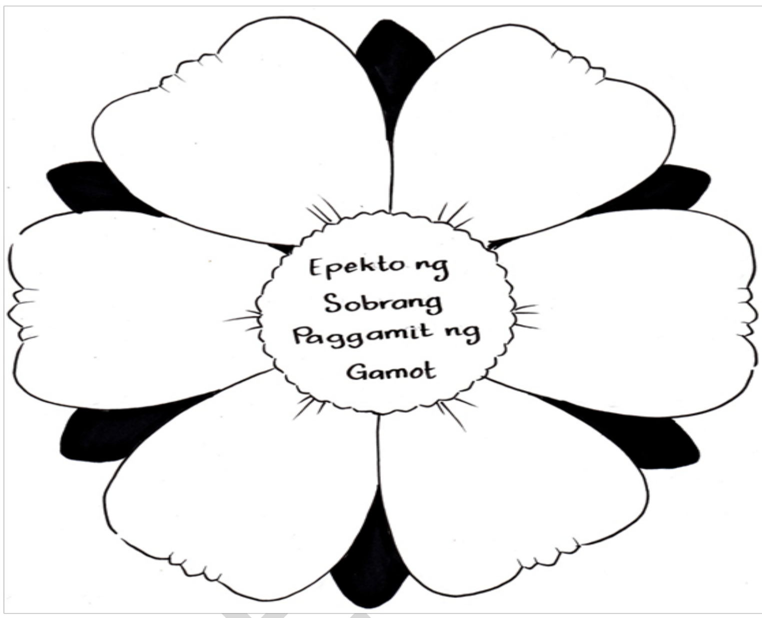
DEPED COPY

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.

Pagyamanin Natin

Flower Organizer

Punan ang bawat talulot ng bulaklak ng epekto ng sobrang paggamit ng gamot.



Kaya Natin!

Tukuyin kung tama o mali ang nilalaman ng mga pahayag. Isulat ang salitang TAMA kung wasto ang nilalaman ng pangungusap at MALI kung hindi ito wasto.

1. Isang pisikal na epekto ng maling paggamit ng gamot ang pagkabingi. ____________
2. Ang maling paggamit ng gamot ay nagdudulot ng panghihina ng *immune system*. ______________
3. Nakabubuti sa mga bata ang pag-inom ng gamot kahit hindi kumukunsulta sa doktor. _____________
4. Ang pamamaga ng labi, mukha, at dila ay sanhi ng sobrang pag-inom ng gamot. _____________
5. Ang pagkakaroon ng malusog na pangangatawan ay epekto ng sobrang paggamit ng gamot. ___________

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

Tandaan Mo

Punan ang patlang ng mga angkop na salita upang makabuo ng makabuluhang pangungusap.

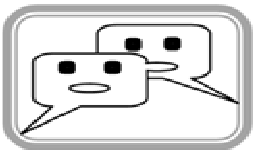
Ang ____________ paggamit ng ______________ ay nagdudulot ng ____________ sa ____________ na _________________.

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 6

Sa Oras ng Karamdaman, Wastong Preskripsiyon ang Kailangan



Pag-usapan Natin

Dapat Sundin

Tingnang mabuti ang aktwal na preskripsiyon mula sa lisensiyadong doktor, gayundin ang nakasulat sa pakete o lagayan ng likido at tabletang gamot.

Mga tanong:

1. Bakit kailangan ng preskripsiyon ng doktor bago uminom ng gamot?
2. Ano-ano ang mababasa ninyo sa nakasulat sa pakete ng gamot o *medicine label*?

Pag-aralan Natin

Mahalaga ang mga 'To

Basahin ang dayalogo at pagkatapos ay sagutin ang mga gabay na tanong.

(Sa silid-aralan, aktibong nakikisali sa talakayan sina Rona, Ben, Belen at Roy…)

Gng. Castro: Magandang araw sa inyong lahat. Gusto kong malaman mula sa inyo kung ano ang ginagawa ninyo bago uminom ng 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.

Rona: Sinasamahan ako ng Nanay ko sa klinika upang magpatingin sa doktor. Sinusunod ko ang preskripsiyon mula sa doktor sa gabay ng aking mga magulang.

Gng. Castro*:* Tamang gawi ang ginagawa mo Rona. Ikaw naman, Ben.

Ben*:* Sinusuri kong mabuti ang nakasulat sa pakete ng gamot upang malaman ko kung kailan mawawalan ng bisa.

Belen: Hindi kami bumibili ng gamot ng Nanay ko kung saan-saan lang. Bumibili kami sa mapagkakatiwalaang botika upang hindi kami makabili ng pekeng gamot.

Gng. Castro: Tama ang mga ginagawa ninyo mga bata. Ano naman ang maibabahagi mo sa amin Roy?

Roy: Ipinaghihiwalay namin ang lalagyan o taguan ng mga gamot namin sa mga panlinis sa bahay at pamuksa sa mga insekto. Sinisigurado namin na hindi kayang abutin ng aking mga nakababatang kapatid ang imbakan ng mga gamot upang hindi nila paglaruan.

Gng. Castro: Magaling! Ako ay nalulugod sa inyong ibinahagi ngayon. Oras na para sa susunod niyong asignatura. Paalam mga bata.

Mga Bata: Paalam din po Gng. Castro.

Mga tanong:

1. Ano-ano ang ibinahagi nina Rona, Ben, Belen at Roy sa kanilang kaklase at guro?
2. Bakit kailangan nating kumonsulta sa doktor bago uminom ng gamot?
3. Bakit kailangang bumili ng gamot sa mapagkakatiwalaang botika?
4. Nasiyahan ba si Gng. Castro sa mga ibinahagi ng kaniyang mga mag-aaral? Bakit?

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.

Pagsikapan Natin

Ating Sagutin

Sagutan ang tseklist. Lagyan ng tsek ang inyong sagot.

Mga Tanong	Oo	Hindi
1. Nagpapakonsulta ba ako sa doktor bago uminom ng gamot?		
2. Sinusuri ko ba ang nakasulat sa pakete ng gamot?		
3. Sinusuri ko ba ang mga nakasaad sa preskripsiyon ng doktor?		
4. Umiinom ba ako ng gamot na may gabay ng magulang o nakatatanda?		
5. Inaalam ko ba ang *expiration date* ng gamot na iinumin ko?		

Mahal Kita Kaibigan!

Sumulat sa iyong kaibigan upang ipaalam o ipaalala sa kaniya ang tamang paraan ng paggamit ng 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.

Pagyamanin Natin

Dapat Gawin

Bumuo ng lima o anim na pangkat. Punan ang tsart ng mga tamang paraan ng paggamit ng gamot.

Mga Tamang Paraan sa Paggamit ng Gamot

Kaya Natin!

Piliin sa kahon ang angkop na salitang bubuo sa diwa ng mga sumusunod na pangungusap.

nakasulat	bisa
doktor	preskripsiyon
kaibigan	mapagkakatiwalaang

1. Kumonsulta sa _______________ bago uminom ng gamot.
2. Bumili ng gamot sa ___________________ botika.
3. Suriin kung kailan mawawalan ng ________________ ang gamot.
4. Sundin ang ____________________ na ibinigay ng doktor.
5. Basahin at suriing mabuti ang __________________ sa pakete ng gamot.

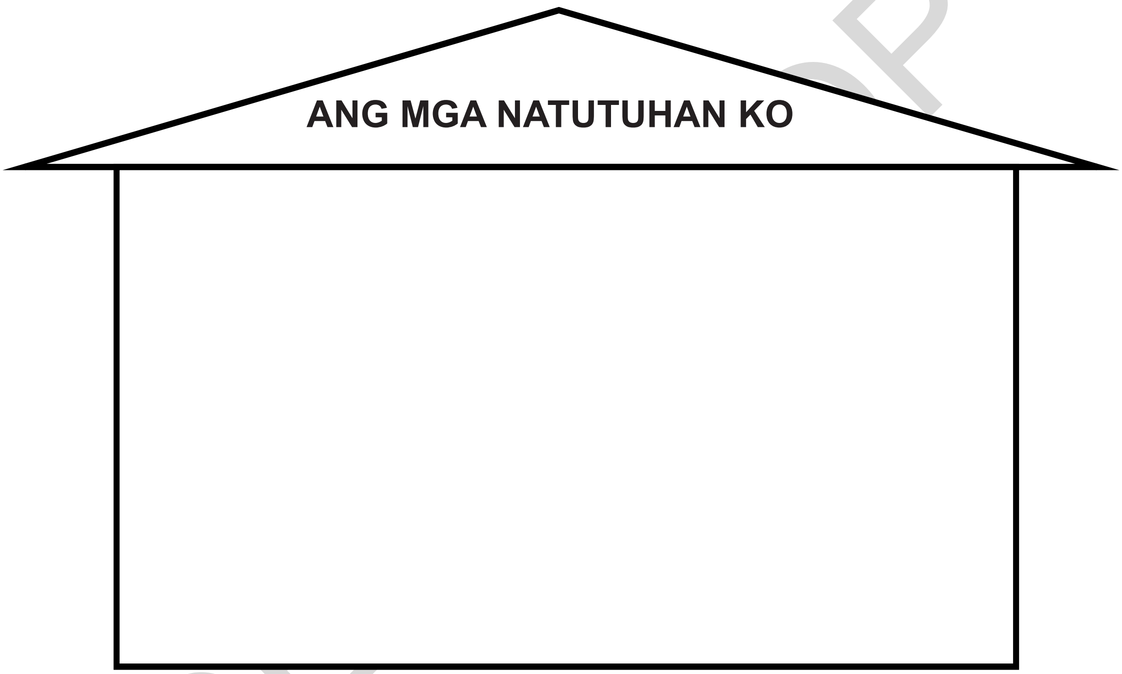
DEPED COPY

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.

Pagnilayan Natin

Ating Alamin

Isulat sa "*House Organizer*" ang lahat ng inyong natutuhan tungkol sa tamang paraan ng paggamit ng 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.

Aralin 7

Paliwanag Mo, Kailangan Ko!

Pag-usapan Natin

Alin sa mga larawan ang gusto mong tularan? Bakit?

A

B

Bago uminom ng gamot, mas nakabubuti na kumonsulta muna sa doktor upang matiyak na tama ang uri ng gamot na iinumin para sa 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.

Pag-aralan Natin

Bakit Nangyari?

Basahin ang balita at sagutin ang mga tanong ukol dito.

Bata, Isinugod sa Ospital...

Isang batang lalaki ang isinugod sa Amas Provincial Hospital dahil sa pananakit ng tiyan bandang ika-2 ng hapon. Napag-alamang umaga pa sumasakit ang tiyan ng bata at nakainom na rin umano ng gamot sa bahay nila. Minabuti ng guro na dalhin na lamang sa pagamutan ang bata dahil sa patuloy na pananakit ng tiyan nito. Dito na nalaman ang nainom na gamot ng bata ay *expired* na gamot. Payo ng Kagawaran ng Kalusugan o Department of Health, isaayos na mabuti ang mga gamot sa bahay at lagyan ng tamang *label*. Nakabubuting magtanong muna sa nakatatanda ang mga bata bago uminom ng anomang gamot.

Kasalukuyang nagpapagaling ngayon si Omar N. Flores, siyam na taong gulang, mag-aaral sa ikaapat na baitang.

DEPED COPY

Mga tanong:

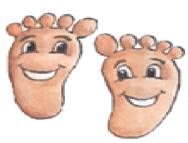
1. Bakit hindi naalis ang pananakit ng tiyan ni Omar sa unang ininom niyang gamot?
2. Ano ang payo ng Kagawaran ng Kalusugan upang maiwasan ang nangyari kay Omar?
3. Kung ikaw si Omar, ano ang dapat mong gawin bago uminom ng gamot?

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.

Kapag bumibili ng gamot sa botika, dapat basahin at sundin ang mga tuntunin na nakatatak sa etiketa pagkabili ng produkto. Mapanganib isipin na pare-pareho palagi ang dami ng kinakailangang inumin. Tingnan din ang mga sangkap kung mainam ang mga ito sa paggamot ng isang partikular na sakit. Mahalagang tandaan na ang mga gamot na *Over-the-counter* (OTC) ay pumipigil lamang ng sintomas. Hindi ginagamot ng mga ito ang sakit. Ito ang dahilan kung bakit ginagamit ito upang gamutin ang mga magaang na sakit, tulad ng sakit ng ulo, sakit sa kalamnan, di-natunawan, *diarrhea*, lagnat, ubo, sipon, at iba pa.

Ang ibang tao ay nakakaranas ng mga masamang epekto mula sa gamot na OTC kahit ginagamit nila ito nang tama. Ang ibang *analgesic* ay maaaring maging sanhi ng ibang *allergy*. Dapat maging maingat kapag pinapainom ng mga gamot na OTC ang matatanda o mga bata. Ang dami ng pagpapainom ay mahalaga sa parehong pagkakataon. Sa mga bata, mahirap malaman kung ang sintomas ay malumanay o malubhang sakit.

Inumin ang gamot ayon sa tamang dami at haba ng panahon. Huwag pahabain ang araw ng pag-inom ng gamot upang maiwasan ang pagsandig (*dependency*) dito. Mabuting malaman ang *expiration date* ng isang gamot upang di mabawasan ang bisa nito at maging sanhi ng matagal na paggaling ng sakit.



Pagsikapan Natin

Pag-usapan Natin ‘to

Bumuo ng lima o anim na pangkat. Pag-usapan ng pangkat ang kahalagahan ng ibang paraan ng paggamit ng gamot. Itala ang mga ito sa balangkas sa ibaba.

Mga Panuntunan sa Paggamit ng Gamot	Kahalagahan
1. Gamitin ang gamot na may gabay ng responsableng nakatatanda.	
2. Basahin at suriing mabuti ang nakasulat sa pakete ng gamot (*medicine label*).	

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.

3. Kumonsulta sa doktor bago uminom ng gamot.	
4. Sundin ang mga panutong nakasaad sa preskripsiyong pangmediko.	

Pagyamanin Natin

Ating Alamin

Bumuo ng tatlong pangkat. Bigyan ang bawat pangkat ng pare-parehong *set* ng plaskard na may nakasulat na tamang paraan sa paggamit ng gamot. Sa pagkalembang ng guro ng *bell*, mag-uunahan ang nakatalagang miyembro na maglagay sa *pocket chart* ng plaskard. Ang pangkat na may maraming puntos ang panalo.

Mga salitang nakasulat sa plaskard.

Bumili ng gamot sa palengke.	Gamitin ang gamot na may gabay ng nakatatanda.	Uminom ng gamot ng kaibigan mo.	Basahin at suriing mabuti ang nakasulat sa pakete ng gamot (*medicine label*).
Gamitin ang reseta ng kapitbahay mo.	Basahin at suriing mabuti ang nakasulat sa pakete ng gamot (*medicine label*).	Sundin ang mga panutong nakasaad sa preskripsiyong pangmediko.	Sundin ang payo ng kaibigan mong nagkasakit.
Uminom ng gamot sa takdang oras.	Kumonsulta sa doktor bago uminom ng gamot.	Bumili sa tindahan.	Bumili ng gamot kahit walang reseta.
Gamitin ang gamot na may gabay ng nakatatanda.	Sundin ang mga panutong nakasaad sa preskripsiyong pangmediko.	Gamitin ang reseta ng kapatid mo.	Uminom ng gamot ng kaibigan mo.

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.

Kaya Natin!

Panuto: Punan ang patlang upang makabuo ng makabuluhang pangungusap.

1. Uminom ng gamot na may gabay ng magulang upang ________ ____.
2. Dapat suriing mabuti ang nakasulat sa pakete ng gamot upang ____.
3. Kumonsulta sa doktor bago uminom ng gamot upang _________ _________________________________.
4. Sundin ang mga panutong nakasaad sa preskripsiyong pangmediko upang ______________________________.
5. Uminom ng gamot sa itinakdang oras upang ________________ _______________________________.

DEPED COPY

Pagnilayan Natin

Sundin Si Dok

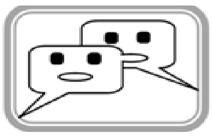
Panuto: Punan ang patlang upang makabuo ng pangungusap.

Kailangan kong magpakonsulta sa doktor sapagkat____ ____.

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 8

Wala Nang Bisa Yan!



Pag-usapan Natin

Mga tanong:

- Saan ba dapat bumibili ng gamot?
- Ano ang isinasaalang-alang sa pagpili ng pagbibilhan ng gamot? Bakit?

Dapat bumili ng gamot sa mapagkatiwalaan o lehitimong parmasya upang kayo ay sigurado sa inyong biniling gamot.

Pag-aralan Natin

Kalusugan Ingatan!

Basahin at unawain ang nilalaman ng tula sa susunod na pahina at sundin ang panuto.

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.

Kalusugan, Pangalagaan

Kalusugan ay mapapangalagaan,
Kapag doktor ay lalapitan.
Preskripsiyong kaniyang binibigay,
Ay sinusunod mong tunay.

Huwag basta lang inumin ang gamot
Upang kalusugan ay tunay na maayos
Siyang kailangan sa paghanapbuhay
Na siyang mahalaga sa iyong buhay.

Botikang mapagkakatiwalaan,
Ang dapat mong bilhan at puntahan.
Expiration date ay dapat tingnan,
Upang ang paggaling mo ay makamtan.

Gumuhit ng bilog sa inyong papel at isulat dito ang salita o parirala na may kaugnay sa tamang paggamit ng gamot.

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

Tama Po Ba Ako?

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) ng larawan na nagpapakita ng tamang pagtatabi ng gamot at isulat sa patlang ang iyong dahilan sa piniling larawan.

______________________ ______________________

Pabili Po!

Panuto: Bumuo ng lima o anim na pangkat. Sumulat ng patalastas sa ½ *cartolina* tungkol sa tamang bilihan ng mga gamot.

DEPED

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

Kaya Natin!

Bumuo ng limang pangkat. Ipaliliwanag ng mga bata ang kasabihang "Kalusugan ay makakamtan sa pagsunod sa paggamit ng gamot sa tamang paraan."

Pagnilayan Natin

Sagutin ang tanong sa "*Medicine Organizer.*"

Ano ang mangyayari kapag uminom ka ng *expired* na 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.

Panghuling Pagtataya

I. Maramihang Pagpili

Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa iyong papel.

1. Ano ang gagawin mo kapag *expired* na ang gamot?
   A. Ilagay sa kahon.
   B. Ibenta sa kaibigan.
   C. Ibuhos sa inidoro.
   D. Itapon sa labas ng bintana.

2. Paano natin maiiwasan ang maling pag-inom ng inaakalang gamot?
   A. Itapon lahat ng mga gamot sa basurahan.
   B. Hayaang nakakalat ang mga gamot sa sala.
   C. Tanggalin ang mga nakasulat sa pakete ng gamot.
   D. Ihiwalay ang mga gamot sa mga kemikal na panlinis ng bahay o gamit.

3. Kanino ka dapat magpakonsulta kapag ikaw ay may sakit?
   A. Doktor
   B. *Midwife*
   C. Nanay
   D. Nars

4. Ano ang dapat mong ipakita sa parmasya upang makabili ng gamot?
   A. Sakit sa katawan
   B. Listahan ng Nanay
   C. Pangalan ng gamot
   D. Preskripsiyon ng doktor

5. Saan ka dapat bumili ng gamot?
   A. Parmasya
   B. Palengke
   C. *Restaurant*
   D. Sari-sari *store*

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. Alin sa sumusunod ang **hindi** karaniwang nararanasan ng mga bata?

A. Ubo at sipon
B. Paglilinis ng sugat
C. Pagkakaroon ng *allergy*
D. Lagnat at pananakit ng kalamnan

7. Ano ang ipinaiinom kung masakit ang ulo?

A. *Analgesic*
B. *Antibiotic*
C. *Atihistamine*
D. *Penicillin*

8. Kanino dapat magpakonsulta kapag may karamdaman?

A. Doktor
B. Nars
C. Albularyo
D. Kapitbahay

9. Para saan ginagamit ang mga gamot na *Antihistamine*?

A. Tuyong ubo
B. Sakit sa ngipin
C. Sakit sa kalamnan
D. Pangangati ng kutis

10. Saan dapat bumili kung ang kailangan mo ay *Antibiotic* na gamot?

A. Botika
B. Tindahan
C. Palengke
D. Kapitbahay

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.

II. **Tama o Mali**

Tukuyin kung Tama o Mali ang pangungusap. Kung Tama isulat ang salitang **TAMA** at kung mali, isulat ang salitang **MALI**. Gawin ito sa inyong sagutang papel.

_______1. Binabasa nang mabuti ang direksiyon at tamang sukat bago inumin ang gamot.
_______2. Binibigay sa kapitbahay ang natirang gamot.
_______3. Umiinom si Jose ng *antibiotics* kapag sumasakit ang ulo na hindi nagtanong sa isang responsableng nakatatanda.
_______4. Gumagamit ng kutsara sa pag-inom ng tabletang gamot.
_______5. Hindi na binasa ni Julia ang nakasulat sa pakete ng gamot at uminom siya ng mas marami sa itinakdang gamot upang mabilis ang paggaling.
_______6. Gumagamit ng tamang panukat sa pag-inom ng gamot para di masobrahan ang dami.
_______7. Bumibili sa tindahan ng gamot para sa *allergy* na walang reseta ng doktor.
_______8. Iniinom ang *analgesic* kapag sumasakit ang ulo.
_______9. Ang tamang pag-inom ng gamot ay makaiiwas sa mas malalang karamdaman.
_______10. Ang mag-anak na Reyes ay nagpapakonsulta lamang sa mga ekspertong manggagamot.
_______11. Uminom ng gamot na naiwan ng kapatid mo noong isang buwan.
_______12. Ang sobra o labis na pag-inom ng gamot ay nagkakapagdudulot ng ibang kondisyon o pagbabago sa utak.
_______13. Uminom ng gamot ng kaibigan kapag sumakit ang ulo.
_______14. Bumili ng gamot kahit walang reseta.
_______15. Basahin at suriing mabuti ang nakasulat sa pakete ng gamot (*medicine label*)

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 maparamami

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

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 – 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 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.