Tungkol Saan ang Modyul na Ito?

Ano ang iyong gagawain kung may kakilala kang nakaranas ng sakuna? Paano mo agarang magagamot ang isang taong kinagat ng aso o nabalian ng buto? Ano ang maaari mong gamitin upang mabawasan ang sakit na nararamdaman ng isang taong napilay ang bukung-bukong?

Ang modyul na ito ay tungkol sa pagbibigay ng pang-unang lunas o dagliang paggagamot sa isang taong may karamdaman. Ang kaalaman sa pang-unang lunas ay napakahalaga sa pagsagip ng buhay lalo na sa sakuna. Sa pagbibigay ng pang-unang lunas, ikaw ay kailangang maging listo at maingat sapagkat ang buhay ng biktima ay maaaring nasa panganib.

Ang modyul na ito ay nahahati sa dalawang aralin:

Aralin 1—*Pagdurugo ng Ilong, Pagkalunon ng Isang Bagay, Pagkalason at Kagat ng Aso*

Aralin 2—*Pilay, Pagkalas ng Buto at Bali*

Anu-ano ang mga Matututuhan Mo sa Modyul na Ito?

Pagkatapos mong pag-aralan ang modyul na ito, maaari mo nang:

- mailarawan ang pangkaraniwang sakuna at kapinsalaan na nangangailangan ng pang-unang lunas;
- maipaliwanag ang iba't ibang paraan ng pagbibigay ng pang-unang lunas; at
- maipakita ang tamang paraan ng pagbibigay ng pang-unang lunas sa mga pangkaraniwang sakuna at pinsala.

Anu-ano na ang mga Alam Mo?

Bago mo umpisahang pag-aralan ang modyul na ito, kunin muna ang madaling pagsusulit na ito upang malaman kung gaano kalawak ang iyong nalalaman ukol sa paksa.

Isulat sa patlang ang *Tama* kung ang pangungusap ay tama at isulat ang *Mali* kung ito ay mali.

________ 1. Ang biglaang pagkapilipit o paghatak ng buto ay nagiging sanhi ng pagkalas ng buto.

________ 2. Maaaring maipakita ng *x-ray* kung gaano kalala ang bali ng buto.

________ 3. Ang inikot na dyaryo o piraso ng karton ay maaaring gamitin sa paggawa ng balangkat (*splint*).

________ 4. Ang mga bagay na nakabara sa lalamunan ay dapat alisin sa pamamagitang ng daliri.

________ 5. Ang asong nakakagat ng tao ay dapat na patayin kaagad.

________ 6. Ang taong nakainom ng gaas o petrolyo ay dapat pasukahin.

________ 7. Ang pagpapanatiling nakaangat ng parteng napilayan sa lebel na mas mataas kaysa sa iyong puso ay makatutulong upang mabawasan ang pamamaga.

________ 8. Ang balangkat na ginagamit sa kahit anong uri ng pagkabasag ng buto (*fracture*) ay kailangang mahigpit.

________ 9. Ang taong nabalian ng buto ay hindi dapat pagalawin.

________10. Ang isang paraan sa pagpigil ng pagdurugo ng ilong ay ang paglalagay ng yelo o malamig na tuwalya sa noo.

Kumusta ang iyong pagsagot? Sa palagay mo kaya'y nasagot mo nang tama ang mga tanong? Ihambing ang iyong mga sagot sa mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 34–35.

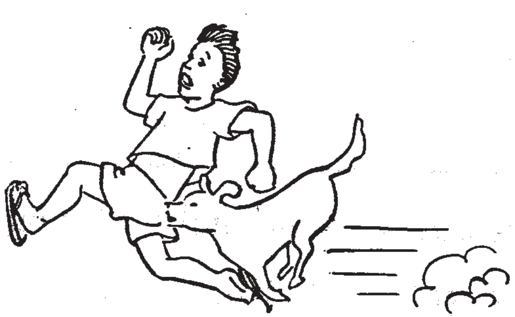
Kung tamang lahat ang sagot mo, napakahusay! Nagpapakita ito na alam mo na ang karamihan sa mga paksa ng modyul na ito. Maaari mo pa ring pag-aralan ang modyul na ito upang pagbalik-aralan ang mga nalalaman mo na. Tinitiyak nito na may iba ka pang bagay na matututuhan.

Kung mababa ang nakuha mong iskor, huwag kang mag-alala. Nangangahulugan lamang na ang modyul na ito ay inilaan para sa iyo. Matutulungan ka nitong maunawaan ang ilang mahahalagang kaisipan na magagamit mo sa iyong pang-araw-araw na buhay. Kung pag-aaralan mong mabuti ang modyul na ito, malalaman mong lahat ang kasagutan sa nakaraang pagsusulit at marami pang bagay! Handa ka na ba?

Maaari mo nang buklatin ang susunod na pahina sa pagsisimula ng Aralin 1.

Pagdurugo ng Ilong, Pagkalunon ng Isang Bagay, Pagkalason at Kagat ng Aso

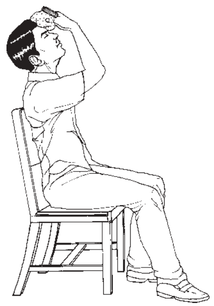
Mga halimbawa kung kailan kakailanganin ang pang-unang lunas



kapag nakagat ng aso

kapag nakalunon ng isang bagay

kapag nalason



kapag dumugo ang ilong

Ang sakuna ay nangyayari kahit anong oras at kahit saan. Paano ka makasisiguro na ikaw ay ligtas sa loob at labas ng iyong bahay? Pag-aralan ang mga larawan sa kaliwa. Ano ang napapansin mo sa kanila? Kung sakaling ikaw ay makaranas ng karamdaman at walang doktor, ano ang dapat mong gawin?

Ang *pang-unang lunas* ay ang dagliang alaga o paggamot na ibinibigay sa taong may sakit o napinsala bago dumating ang manggagamot. Kailangang maging handa upang makapagbigay ng pang-unang lunas sa anumang sakunang maaaring mangyari. Alamin kung ano ang dapat at hindi dapat gawin upang ang iyong tulong ay maging mabisa. Samakatwid, gawin lamang kung ano ang kailangan at huwag gumawa ng labis.

Ngayon, gusto mo bang malaman kung paano magbigay ng pang-unang lunas? Ipagpatuloy ang iyong pagbabasa upang malaman kung paano magbigay ng pang-unang lunas para sa pagdurugo ng ilong, pagkalunon ng isang bagay, pagkalason at kagat ng aso.

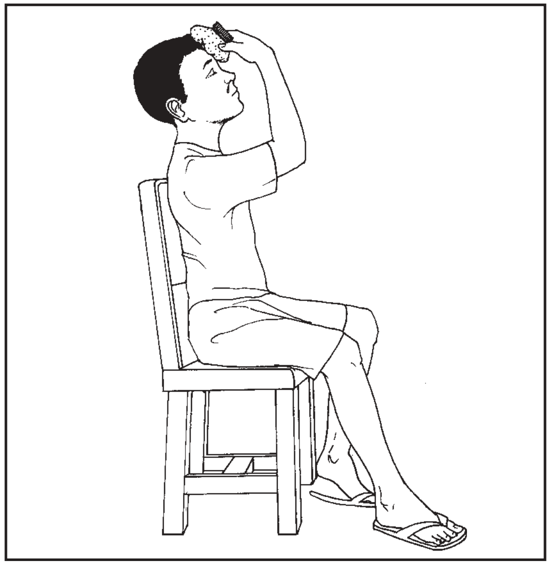
Basahin Natin Ito

Pagdurugo ng Ilong

Mainit ang araw na iyon. Kararating lamang ni Jack galing sa bukid matapos niyang tulungan ang kanyang ama na umani ng palay. Maya-maya'y naramdaman niyang dumudugo ang kanyang ilong. Mabuti na lamang at naroon ang kanyang Tiya Rosa. Nabigyan niya ng pang-unang lunas si Jack. "Si Tiya Rosa ay parang bigay ng langit," naisip ni Jack sa sarili.

Nang huminto sa pagdurugo ang ilong ni Jack, naalala niya kung ano ang ginawa ng kanyang Tiya Rosa upang huminto ang pagdurugo.

Narito ang pang-unang lunas na ibinigay ng kanyang Tiya Rosa upang huminto ang pagdurugo ng kanyang ilong.



1. Pinaupo siya sa silya na nakalapat ang kanyang likod sa sandalan.
2. Mahigpit na pinisil ang kanyang ilong sa loob ng sampung minuto hanggang huminto ang pagdurugo.
3. Nilagyan ng bolsa de yelo (*ice bag*) ang kanyang noo (kung walang bolsa de yelo, maaaring gumamit ng malamig na tuwalya).
4. Nang ayaw huminto ng pagdurugo, naglagay siya ng kapirasong bulak sa loob ng ilong. Nag-iwan siya ng maliit na bahagi ng bulak na nakalabas. Pagkatapos ay pinisil muli ang ilong hanggang sa ang pagdurugo ay huminto.

Pag-isipan Natin Ito

Sa tingin mo ba ay masusundan mo ang mga hakbang na ito? Kasama ang isang kamag-aral, magsanay magbigay ng unang lunas para sa dumurugong ilong. Magsalitan sa pagbibigay ng pang-unang lunas at magkunwaring ikaw ang may dumurugong ilong. Pakiusapan ang iyong *Instructional Manager* na obserbahan kayo. Humingi sa kanya ng puna o komento tungkol sa pagsasanay na inyong ginawa.

Subukan Natin Ito

Ang mga hakbang na ito ay hindi wasto ang pagkakasunud-sunod. Ilagay sila sa tamang pagkakasunud-sunod sa pamamagitan ng pagsulat ng tamang bilang sa patlang. Gamitin ang *1* sa pagmamarka ng unang hakbang sa pagpahinto ng pagdurugo ng ilong. Gamitin ang *2* pagmamarka ang kasunod na hakbang at ituluy-tuloy na.

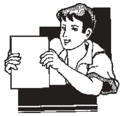
______ Maglagay ng malamig o basang tuwalya sa noo ng tao.

______ Maglagay ng kapirasong bulak sa loob ng ilong kung ayaw pa ring huminto ng pagdurugo.

______ Paupuin siya sa silya na ang likod ay nakalapat sa sandalan.

______ Pisilin nang mahigpit ang kanyang ilong hanggang tumigil ang pagdurugo.

Ihambing ang sagot sa mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 35.

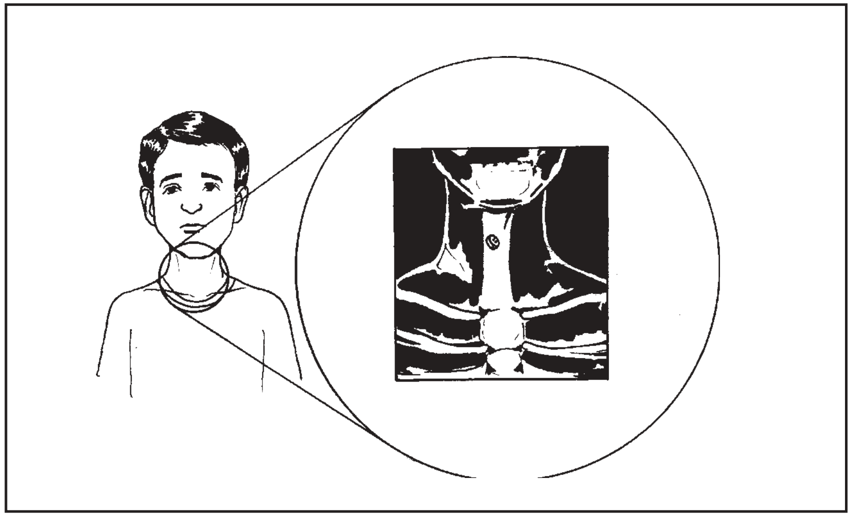


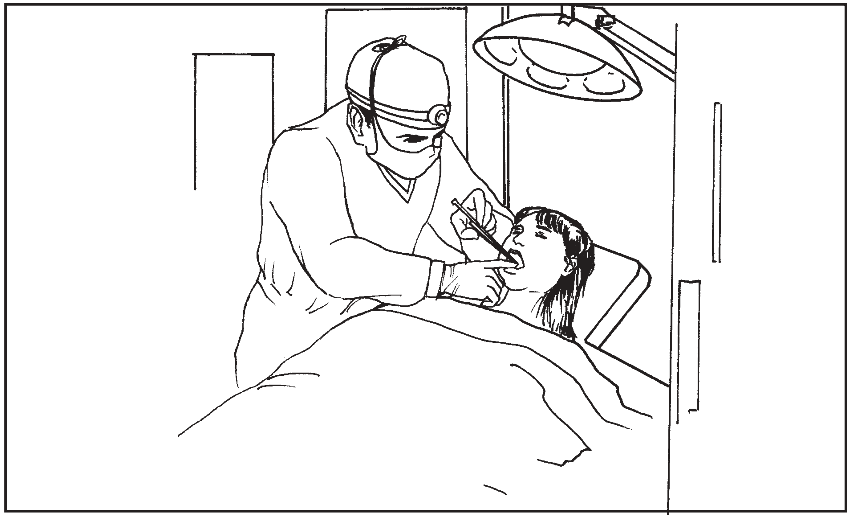
Alamin Natin

Pagkalunon ng mga Bagay

Nakalunon ka ba ng butones o barya noong ikaw ay bata pa? Itanong sa iyong ina at ama kung ano ang ginawa nila upang maibsan iyon o masigurong ikaw ay ligtas sa sakit o panganib.

Anong mga bagay ang kadalasang nalulunon ng mga bata nang hindi sinasadya? Anong pangunahing lunas ang dapat ibigay sa mga ganitong pagkakataon?





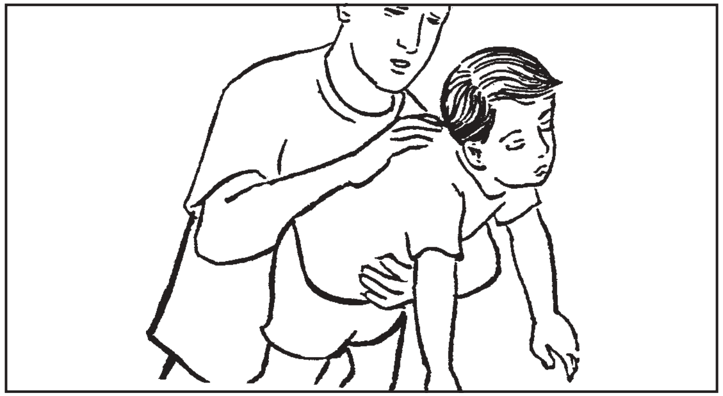
Kung ang isang tao ay nakalunon ng maliit na bagay, hintayin itong lumabas kapag siya ay dumumi. Ang mga halimbawa ng ganitong bagay ay *beads*, butones, barya, holen, at buto.

Kumonsulta sa doktor kung ang biktima ay dumaraing sa sakit.

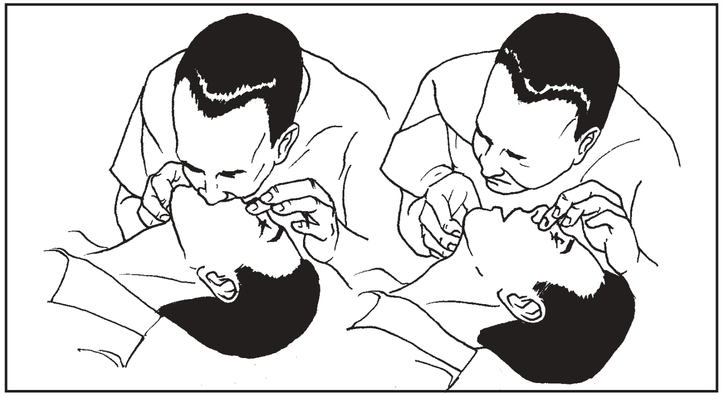
Kung ang isang tao naman ay nakalunon ng matulis na bagay kagaya ng karayom, buto ng karne o kuko, dalhin kaagad siya sa *health center* o ospital. Ang mga ospital ay mayroong mga kagamitan upang matanggal ang mga ganitong bagay.

Kapag ang biktima ay nagsimulang mahirapang huminga, subukan siyang paubuhin. Pipilitin nitong mailabas ang bagay na nasa lalamunan. Huwag subukang tanggalin ng daliri. Maaaring maitulak mo ito pababa.

Kung ang biktima ay maliit na bata, hawakan ang kanyang tiyan at payukuin siya. Pagkatapos ay bigyan siya ng malakas na tapik sa likod sa gitnang bahagi ng kanyang balikat. Ang bagay ay mapipilitang lumabas.



Kung ang mga nabanggit na pamamaraan ay hindi umipekto tumawag kaagad ng doktor or *health worker*. Kung ang biktima ay huminto sa paghinga, muling buhayin o ibalik ang kanyang paghinga sa paraang tinatawag na *mouth-to-mouth resuscitation.*



Sa mga sitwasyong tulad nito, tandaan na huwag magpakita ng takot o pangamba. Manatiling mahinahon para ang mga galaw mo ay maging tama. Alalahanin na may buhay na nasa panganib at dapat mo itong sagipin.

Pag-isipan Natin Ito

Ano ang dapat mong gawin kung ikaw ay nahaharap sa mga kalagayan sa ibaba?

1. Nakalunon ka ng buto.

   ____

   ____

2. May maliit na batang nagsimulang mahirapang huminga dahil sa isang bagay na nasa kanyang lalamunan.

   ____

   ____

3. Ang isang babae ay nakalunon ng buto ng karne.

   ____

   ____

4. Ang biktima ay huminto sa paghinga.

____

____

Ihambing ang mga sagot sa mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 35–36.

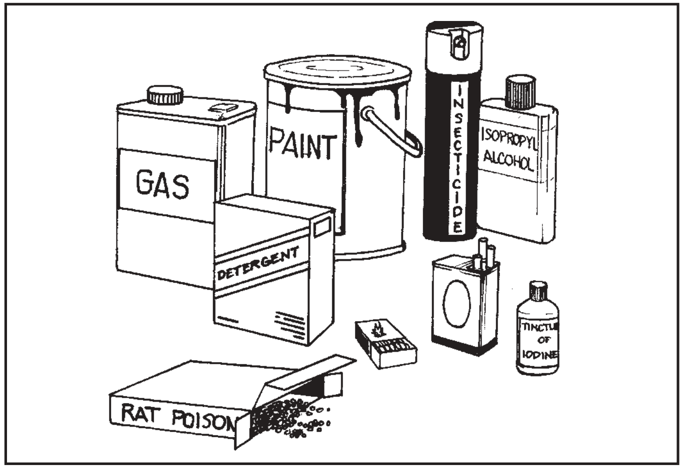
Basahin Natin

Pagkalason

Ang *pagkalason* ay dahilan sa pagkalunon, pagkalanghap o pagkalantad sa isang nakalalasong substansiya.

Nakakita ka na ba ng taong nakainom ng lason nang di sinasadya? Paano ito nangyari? Ano ang ginawa sa biktima? Anong aral ang natutuhan mo mula sa pangyayaring ito?

Basahin at tandaan ang mga sumusunod na patnubay upang makaiwas sa pagkalason at makapagbigay ng pang-unang lunas sa biktima ng pagkalason.



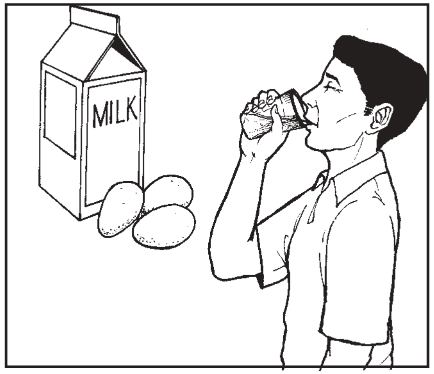
- Ilagay ang lahat na nakalalasong bagay sa isang lugar na hindi maaaring maabot ng mga bata. Kasama dito ang gas, pamatay insekto, sabon, alkohol, pintura, sigarilyo at posporo, gamot at lason sa daga.

- Agad na tumawag ng doktor kung may isang nalason. Samantala, gawin ang mga sumusunod habang hindi pa dumarating ang doktor.

  - Kung ang biktima ay walang malay, dalhin kaagad sa ospital. Kung siya naman ay may malay itanong ang dahilan ng pagkalason. Maaari mo ring tanungin ang kanyang mga kasambahay.
  - Kung ang biktima ay nakainom ng asido, gaas o petrolyo at ang kanyang labi, bibig, at dila ay nasunog huwag subukang pasukahin. Ang matapang na lason na sumunog sa lalamunan ay muling susunog sa lalamunan kung ang tao ay susubukan mong pasukahin.

Sa ibang uri ng lason, pasukahin ang biktima sa pamamagitan ng pagbibigay ng mga sumusunod:

- pulbos na balat ng niyog o uling na hinalo sa tubig
- gatas na may itlog
- arinang hinaluan ng tubig
- pinaghalong dalawang parte ng tinustang tinapay, isang parteng matapang na tsaa at isang parteng gatas na magnesya.



Subukan Natin Ito

Pag-aralan ang mga pahayag sa ibaba. Alin sa mga ito ang tama? Lagyan ng tsek(4) ang kahon kung ang pahayag ay tama at ekis (8) kung ito ay mali. Ipaliwanag ang iyong sagot.

☐ 1. Iwanan ang mga nakalalasong bagay sa lugar na maaaring maabot ng mga bata.

____

____

____

☐ 2. Kung ang biktima ay may malay itanong ang dahilan ng pagkalason.

____

____

____

☐ 3. Ang taong nakainom ng asido ay dapat pasukahin.

____

____

____

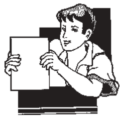
☐ 4. Kung ang biktima ng pagkalason ay nawalan ng malay, dalhin kaagad sa ospital.

____

____

____

Ihambing ang iyong sagot sa mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 36.



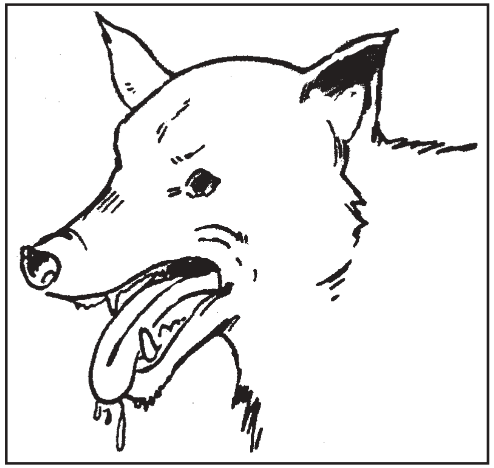
Alamin Natin

Kagat ng Aso

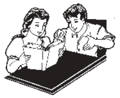
Mag-uumaga na nang si Peter, James, at John ay umuwi sa kanilang bahay. Pumunta sila sa isang pagtitipon ng kaarawan ng kanilang kaibigang si Luke. Nagkalat ang asong tumatahol habang sila ay dumadaan. Bigla na lamang silang hinabol ng isang aso. Naabutan ang kawawang si Peter at kinagat siya sa binti. Ang magkakaibigan ay nagkasundo kung ano ang gagawin kay Peter. Ngunit nagtalo sila kung papatayin nila ang aso o hindi. Sa iyong palagay, ano ang dapat nilang gawin?

Ang mga sumusunod ay ang napagkasunduan nilang gawin:

- Hugasan agad ang napinsalang bahagi ng sabon at tubig upang matanggal ang laway ng aso.
- Iwanang nakabukas ang sugat.



- Huwag patayin ang aso. Ikulong ito at obserbahan sa loob ng dalawang linggo.
- Kapag ang aso ay namatay sa loob ng dalawang linggo, dalhin ang biktima sa health center upang maturukan ng *anti-rabies*.
- Obserbahan ang aso. Kapag ito ay naging mabagsik, ayaw kumain at bumubula ang bibig, patayin ito at ilibing. Dalhin ang biktima sa pinakamalapit na health center o ospital para sa nararapat na paggamot.



Pag-usapan Natin Ito

1. Ano ang iyong gagawin kung ikaw ay nakagat ng aso?

____

____

____

2. Bakit hindi kailangang patayin agad ang asong nakakagat sa isang tao?

____

____

____

3. Ano ang kailangang gawin kung ang aso ay namatay pagkaraan ng dalawang linggo? Bakit?

____

____

____

Ihambing ang sagot sa mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 37.

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Ano ang dapat mong gawin kung ikaw ay nahaharap sa mga sumusunod na sitwasyon?

1. Ang kapatid mong lalaki ay matagal ng naglalaro sa ilalim ng sikat ng araw. Umuwi siya na nagdurugo ang ilong.

____

____

____

2. Ang iyong kaibigan ay di sanasadyang nakalunon ng buto ng karne.

____

____

____

3. Ang iyong kapitbahay ay nakainom ng gasolina.

____

____

____

4. Ang isang batang babae ay nakagat ng aso.

____

____

____

Ihambing ang mga sagot sa mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 37.

Tandaan Natin

Ang mga sumusunod ay dapat tandaan sa pagbibigay ng pang-unang lunas.

- Sa pagdurugo ng ilong, pisilin ang ilong upang ang pagdurugo ay huminto. Lagyan ng yelo o malamig na tuwalya ang noo.
- Huwag tangkaing tanggalin ang nalunong bagay sa pamamagitan ng daliri. Maari mong maitulak ang bagay pababa.
- Huwag piliting pasukahin ang biktimang nalason ng gas at petrolyo.
- Huwag patayin agad ang asong nakakagat. Ilagay ito sa kulungan at obserbahan sa loob ng dalawang linggo.

ARALIN 2

Pilay, Pagkalas ng Buto at Bali

Mahilig ka bang mag-ehersisyo? Palagi ka bang nagbubuhat ng mabibigat na bagay? Nasaktan mo na ba ang iyong sarili sa pagkadapa o pagkahulog.

Ang sakuna o mabigat na pisikal na gawain ay kadalasang nakapipinsala sa buto o ibang bahagi ng katawan. Ang mga pinsalang ito ay nangyayari kahit saan, maging sa loob ng bahay. Mainam kung alam mong bigyan ng agarang lunas ang mga pinsalang tulad ng pilay, pagkalas ng buto at bali.

Sa araling ito ay malalaman mo kung anong uring pinsala sa buto o kasukasuan ang maaaring mangyari sa iyo o sa ibang miyembro ng iyong pamilya. Matututuhan mo rin ang tamang pang-unang lunas na dapat ibigay sa biktima ng pilay o pagkalas ng buto.

Matapos pag-aralan ang araling ito, maaari mo nang:

- makilala ang pilay, pagkalas ng buto o bali mula sa mga sintomas nito;
- maipaliwanag ang pamamaraan ng pang-unang lunas sa pilay, pagkalas ng buto at bali;
- maipakita ang tamang paraan ng pagbibigay ng pang-unang lunas sa pilay, pagkalas ng buto at bali.

Subukan Natin Ito

Basahing mabuti ang mga sumunod na pangungusap. Sabihin kung ang mga pangungusap ay tama o mali. Isulat sa patlang ang iyong sagot.

_______________ 1. Ang ibig sabihin ng *fracture* ay pagkabali ng buto.

_______________ 2. Ang pagkalas ng buto ay nangyayari sa biglaang pagkabanat o pagkapilipit ng buto na dahilan upang mawala ito sa lugar.

_______________ 3. Ang pilay ay nangyayari kung ang buto ay bali.

_______________ 4. Hindi dapat igalaw ang nabaling bahagi ng katawan ng biktima.

_______________ 5. Ilagay ang napinsalang bahagi ng katawan sa lebel na mas mababa sa puso.

_______________ 6. Maglagay ng bolsa de yelo sa bahaging napinsala.

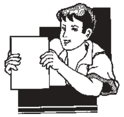
_______________ 7. Hindi kailangang dalhin sa ospital ang taong nabalian ng buto.

_______________ 8. Ang baywang ay kadalasang naaapektuhan ng pilay.

_______________ 9. Siguraduhin na ang balangkat para sa baling buto ay mahigpit.

_______________10. Ang biktimang nakalasan ng buto ay hindi na nangangailangan ng pang-unang lunas.

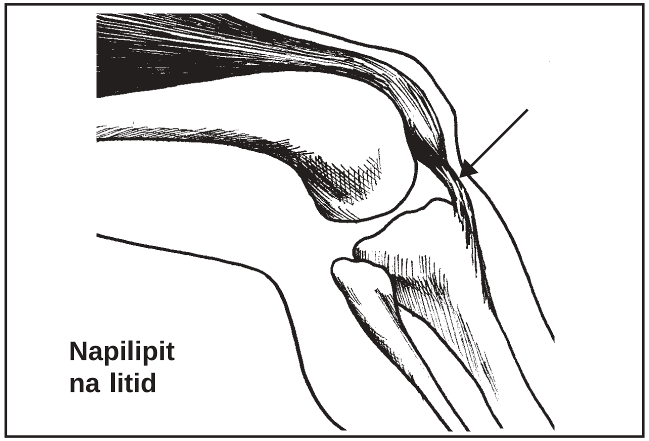
Ihambing ang sagot sa mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 38.

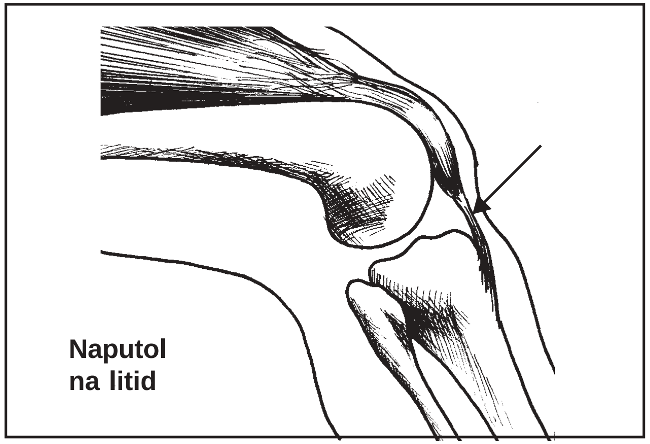


Alamin Natin

Pilay

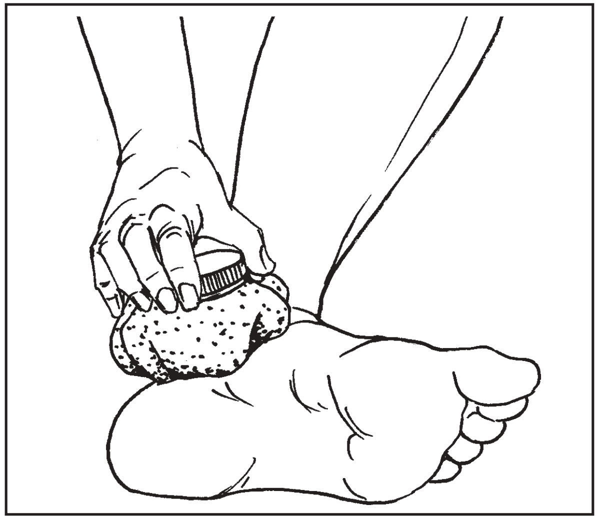
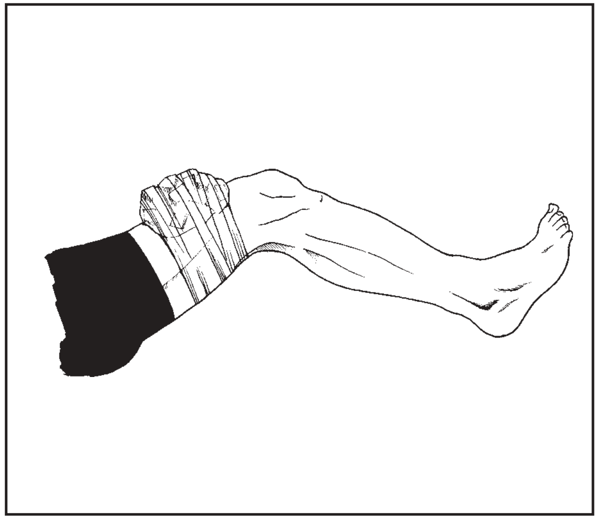
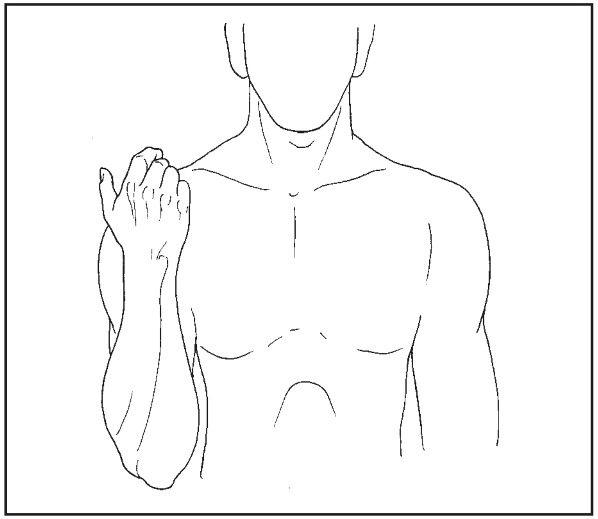
Ang *pilay* ay isang pangkaraniwang pinsala. Ito ay nangyayari kapag ang balamban o litid (*ligaments*) ay naiipit, napilipit o napunit. Ang ligament ay ang hiblang nagdurugtong sa buto o sumusuporta sa laman o organo. Ang litid (*tendon*) ay isang tali ng hibla na nagdidikit ng laman sa buto. Ang mga kadalasang napipinsala ay ang bukung-bukong, galang-galangan, balikat at balakang. Ang palatandaan ay pananakit, pamamaga at hirap ng paggalaw sa naapektuhang bahagi. Ang pagbabago ng kulay ay maaaring makita sa huli. Maaaring abutin ng ilang linggo bago tuluyang gumaling ang pinsala.





Ang paggagamot ay depende kung gaano kasama o kalala ng pilay. Ngunit ang dagliang paggamot ay makatutulong upang mapigilan ang pamamaga at sakit. Ito ay tinatawag na *RICE* (*Rest* "pahinga", *Ice* "yelo", *Compression* "pagsiksik", *Elevation* "pagtaas") *treatment.*

Pahinga — Iwasang gumalaw o gamitin ang napinsalang bahagi upang maiwasan ang pagsakit. Subukang sanayin nang unti-unti ang napinsalang bahagi kapag ito ay gumaling.

Yelo Lagyan ng yelo (gumamit ng bolsa de yelo na may durog na yelo at malamig na balutan) ang napinsalang bahagi sa unang 24–48 na oras upang maiwasan o mapaliit ang pamamaga.

Pagsiksik Paglalagay ng diin o pagdagan sa napinsalang bahagi. Balutin ng nahahatak na benda ang paligid ng napinsalang bahagi upang hindi maalis sa lugar ang yelo. Huwag masyadong sikipan ang pagkakabalot upang makadaloy nang maayos ang dugo. Pagkatapos ng 10–15 minuto ay luwagan ang benda at tanggalin ang yelo. Maaaring ibalik ang yelo ng 15–20 minuto tuwing isa o dalawang oras sa unang anim na oras ng pagkapinsala. Hanggat namamaga pa, ituloy ang paglagay ng yelo ng 3–4 beses sa isang araw.

Pagtaas Ibig sabihin na ilagay ang napinsalang bahagi sa mas matatas na lebel kaysa sa puso upang bumagal ang daloy ng dugo sa bahaging napinsala mo.

Ang pilay ay dapat mapag-aralang mabuti. Kapag ang punit ay malubha, tumawag ng doktor. Kung sakaling hindi kaagad makarating ang doktor ay huwag gumamit ng benda, ngunit panatiliing nakataas ang napinsalang bahagi. Maaari siyang humiling ng x-ray ng napinsalang bahagi upang makatiyak na wala ng iba pang napinsala.

Subukan Natin Ito

Ipareha ang Hanay A sa Hanay B. Ipareha ang bawat paraan ng RICE treatment kasama ang pangalan. Isulat ang titik ng tamang sagot sa patlang bago ang bilang ng bawat isang talata.

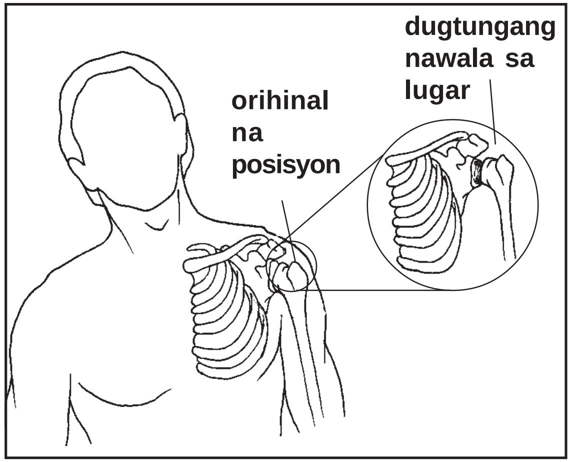
A	B
_______ 1. Balutin ng nahahatak na benda ang napinsalang bahagi upang hindi maalis sa lugar ang yelo.	a. pahinga
_______ 2. Ilagay ang napinsalang bahagi sa lebel na mas mataas kaysa sa puso upang humina ang daloy ng dugo sa napinsalang bahagi.	b. yelo
_______ 3. Maglagay ng bolsa de yelo o malamig na balutan sa napinsalang bahagi upang maiwasan o mabawasan ang pamamaga.	c. pagsiksik
_______ 4. Iwasan ang paggamit o paggalaw ng napinsalang bahagi upang maiwasan ang dagdag na sakit o pinsala.	d. pagtaas

Ihambing ang sagot sa mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 39.

Basahin Natin Ito

Pagkalas ng Buto

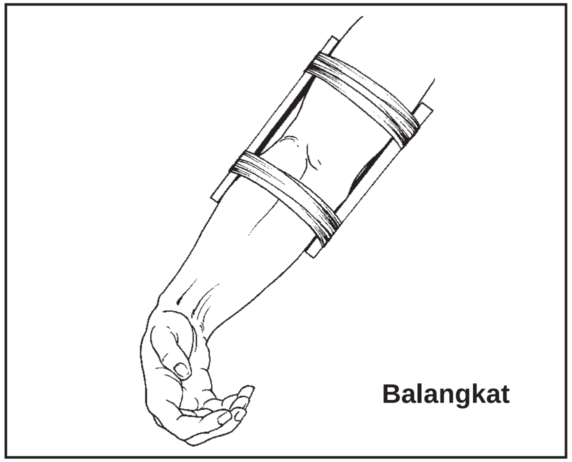
Ang biglaang pagkabanat, pagkapilipit o paghila ng buto ay nagreresulta sa pagkalas ng buto. Dito, ang buto ay nakakalas o lumalayo galing sa tamang lugar o puwesto ng dugtungan. Ang dugtungan (*joint*) ay bahagi ng katawan kung saan ang dalawang buto ay pinagsama o pinagkabit. Ang maling pagkabagsak o sobrang galaw ng katawan ay maaaring magbunga ng pagkalas ng buto.



Ang pinakamadalas makalasan ng buto ay sa balikat, siko at daliri.

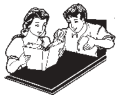
Ang palatandaan ng kalas na buto ay pamamaga, pananakit, panlalambot at pagbabago ng kulay ng balat. Ang apektadong bahagi ay maaaring magmukhang di pangkaraniwan, magkakaroon ng untog o humpak.

Kung ikaw ay naghihinala na may pagkalas ng buto, huwag galawin ang lugar. Gumamit ng balangkat. Ang balangkat ay kahit anong bagay na maaari mong gamitin upang suportahan ang nakalas na bahagi at maiwasan ang paggalaw nito. Ang mga bagay na ito ay maaaring gamitin bilang balangkat ayon sa laki ng napinsalang bahagi: karton, walis, saklay, hawakan ng mop, piraso ng tabla, pinilot na dyaryo, payong, upod ng lapis, baston at *tongue blade depressor.*



Subukang mapanatili sa lebel na mas mataas kaysa sa puso ang dugtungan upang bumagal ang daloy ng dugo sa napinsalang bahagi.

Sa anumang uri ng pagkalas ng buto, ipinapayo na maghintay ng doktor upang ibalik ang buto sa tamang posisyon. Iwasan lamang na magalaw ang nakalas na buto. Ang pinakamahalaga ay huwag subuking galawin kung may sugat na malapit sa napinsalang bahagi.



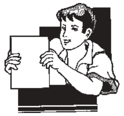
Pag-usapan Natin Ito

1. Ano ang pagkalas ng buto?

2. Ano ang mga palatandaan ng pagkalas ng buto?

3. Ano ang pang-unang lunas o madaliang paggamot para sa pagkalas ng buto?

Ihambing ang sagot sa mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 39.

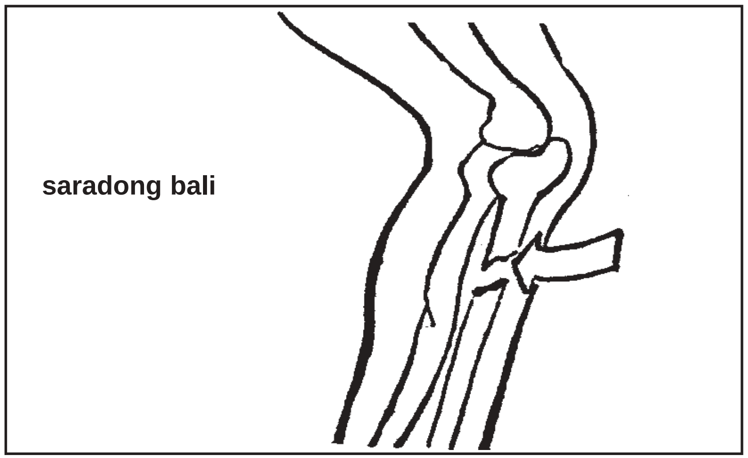


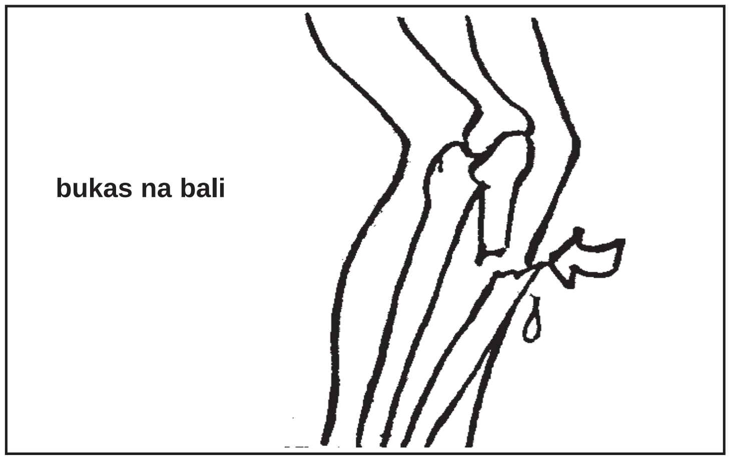
Alamin Natin

Bali

Nagkaroon ka na ba ng baling buto? Ang baling buto ay tinatawag na *fracture*. Ang bali ay kailangang ingatan. Ang pinakakaraniwang palatandaan ng bali ay:

- Pananakit sa napinsalang bahagi.
- Ang napinsalang bahagi ay maaring makitang maayos at hindi maayos. Maaaring magkaroon ng pamamaga, untog, o humpak.
- Hindi magagamit ng biktima ang napinsalang bahagi ng hindi nakararamdam ng sakit.
- Makaririnig ng tunog o magaspang na pakiramdam sa napinsalang lugar kung ito ay igagalaw.
- May dalawang uri ng bali :



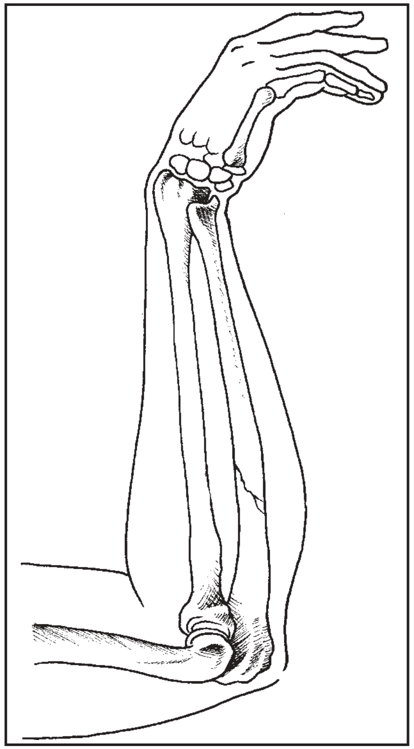


Ang *sarado* o *simpleng bali* ay hindi lumalabas sa balat. Kung hindi aalagaang mabuti, maaaring magkaroon ng iba pang pinsala.

- Tingnan kung may pamamaga sa napinsalang bahagi.
- Maaaring magkaroon ng pagbabago sa kulay ng balat. Kung ang biktima ay dumaraing ng panlalambot at sakit sa napinsalang bahagi o sinabi niya na may narinig siya o naramdamang nabaling buto, dalhin kaagad sa doktor.

Ang *bukas* o *pinagsamang bali* ay lumalabas sa balat. Maaaring magkaroon ng malubhang pagdurugo. Huwag diinan ang bukas na bali upang pahintuin ang dugo. Ang mga sumusunod ay maaari mong gawin.

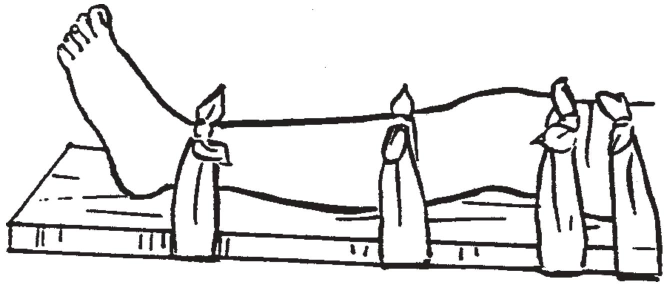
- Takpan ang napinsalang bahagi ng malinis at bagong sapin o magaang na benda.
- Lagyan ng balangkat upang maiwasan ang paglaki ng pinsala sa paligid nito. Kung ang biktima ay igagalaw, lagyan siya ng balangkat sa kanyang pagkakahiga bago siya igalaw.
- Tumawag agad ng doktor o dalhin ang biktima sa ospital. Ang dalubhasang paghawak ay kailangan upang mailigtas ang buhay ng biktima o makaiwas sa mas malubha o permanenteng pinsala. Kunan ng X-ray upang malaman kung gaano kalubha ang pinsala.
- Iwasang igalaw ang biktima, ngunit panatilihing mainit, kumportable at mahinahon.



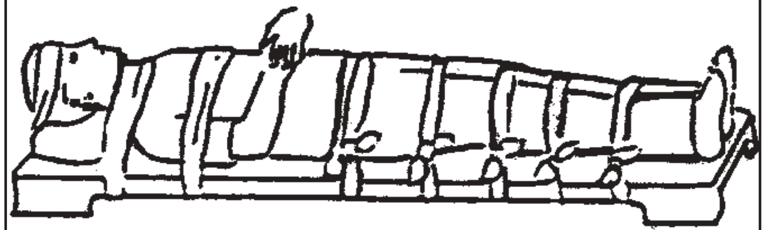
Subukan Natin Ito

Pag-aralan ang mga larawan sa ibaba. Makikita mo na maraming uri ng balangkat ang ginagamit para sa iba’t ibang uri ng bali. Sa palagay mo ba ay makagagawa ka ng balangkat? Gawin kasama ang isang kamag-aral ang iba’t-ibang uri ng balangkat. Magtanong sa *Instructional Manager* para sa pangangasiwa.

pagkabali ng mababang bahagi ng braso



pagkabali ng mababang bahagi ng binti



pagkabali ng gulugod (*spine*)

Pag-isipan Natin Ito

1. Ano ang pagkakaiba ng simple o saradong bali at bukas o pinagsamang bali?

    ____

    ____

    ____

2. Anu-ano ang mga pangkaraniwang palatandaan nang isang may bali?

    ____

    ____

    ____

3. Ano ang gamit ng balangkat?

    ____

    ____

    ____

4. Ano ang iyong gagawin kung ang iyong kaibigan ay di sinasadyang nabalian ng buto sa babang kaliwang bahagi ng braso at ang buto ay lumabas sa balat?

____

____

____

Ihambing ang mga sagot sa mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 40.

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Isulat ang titik ng tamang sagot sa patlang.

______1. Ano ang kailangang gawin upang maibsan ang sakit ng pilay?

a. lagyan ng bolsa de yelo
b. imasahe ang bahagi
c. lagyan ng langis ang pilay
d. punasan ng alkohol

______2. Ano ang mainam na gawin upang malaman kung gaano kalubha ang bali ng buto?

a. litratuhan ito
b. kunan ng X-ray
c. damahin ang balat
d. imasahe ang bahagi

______3. Ang nakalas na buto ay maibabalik sa lugar ng ________________.

a. kahit sinong pwede
b. kumadrona
c. isang dalubhasa sa ganitong uri ng pinsala
d. dentista

______4. Ano ang maaaring mangyari kung ang balangkat ay sobrang higpit?

a. Walang pinsalang mangyayari.
b. Ang pagdaloy ng dugo ay magagambala.
c. Mababawasan ang sakit.
d. Wala sa mga nabanggit.

______5. Ang kapatid mong lalaki ay binigyan ng pang-unang lunas sa pagkalas ng buto, ngunit pagkatapos ng dalawang linggo ay namamaga at masakit pa rin ito. Ano ang kanyang dapat gagawin?

a. Hindi dapat mag-alala.
b. Luwagan ang benda.
c. Kumonsulta sa doktor.
d. Higpitan ang balangkat.

Ihambing ang sagot sa mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 41.

Tandaan Natin

Sa araling ito, natutuhan mo na ang mga sumusunod:

♦ Ang pilay ay nangyayari kung ang balamban o litid ay napupwersa, napipilipit o napupunit. Ang pang-unang lunas ay kailangan ng *RICE* treatment (Rest, Ice, Compression, at Elevation).

- Ang pagkalas ng buto ay nangyayari kapag ang buto ay gumagalaw palayo sa dating lugar ng dugtungan. Ang pagkalas ng buto ay hindi dapat galawin. Maaari lamang itong ibalik ng doktor o dalubhasa sa ganitong pinsala.

- Ang bali ay nangyayari kapag ang buto ay nasira. Mas makabubuting dalhin ang biktima sa ospital para sa tamang paggamot. Ang balangkat ay ginagamit upang maiwasang magalaw ang napinsalang bahagi habang naghihintay ng pagdating ng doktor.

Ibuod Natin

Sa modyul na ito, natutuhan mo na:

- Ang pangunahing lunas ay agarang paggamot na ibinibigay sa taong napinsala bago maibigay o magawa ang regular na medikal na tulong. Kung kaya mahalaga na malaman kung paano magbigay ng pang-unang lunas.

- Ang mga di-inaasahang pangyayari na nangangailangan ng pang-unang lunas ay ang pagdurugo ng ilong, pagkalunon ng isang bagay, pagkalason, kagat ng aso, pagkalas ng buto at bali. Maaaring maiwasan ang pagkakaroon ng karagdagang pinsala at permanenteng pinsala kung ikaw ay may alam sa pang-unang lunas.

Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?

Pag-aralan ang mga sumusunod na sitwasyon. Ibigay ang sagot sa patlang.

1. Ang iyong kaibigan ay nanatili sa init ng araw ng matagal. Ang kanyang ilong ay dumugo.

   ____

   ____

   ____

2. Ikaw ay nasa restoran. Ang babae sa mesa na iyong katabi ay di sinasadyang nakalunon ng buto ng karne.

   ____

   ____

   ____

3. Ang kapatid mong babae ay napilayan habang nag-eehersisyo.

   ____

   ____

   ____

4. Ang iyong kapatid na babae ay nakalasan ng buto sa galang-galangan habang siya ay nagtataas ng isang mabigat na bag.

____

____

____

5. Nakakita ka ng lalaking nahulog sa ikalawang palapag ng gusali. Lumapit ka sa kanya at nakita mong nakalabas sa balat ang kanyang buto.

____

____

____

Ihambing ang mga sagot sa mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 42.

Kung ang bilang ng iyong tamang sagot ay:

5	Napakahusay! Marami kang natutuhan mula sa modyul na ito.
3–4	Mahusay! Kailangan mo lamang na magbalik-aral sa mga bagay na hindi mo lubos na naunawaan.
0–2	Kailangan mong pag-aralang muli ang modyul.

Batayan Sa Pagwawasto

A. Anu-ano na ang mga Alam mo? *(pahina 2)*

1. Tama — Ang pagkalas ng buto ay bunga ng biglaang pagkabanat, pagkapilipit o pagkahila ng buto. Dito ang buto ay nakakalas o gumagalaw palayo sa tamang lugar ng pinagdugtungan.

2. Tama — Hindi mo makita kung gaano kalubha ang bali. Ang X-ray ay kailangan upang makita ang bali nang mabuti.

3. Tama — Ang binilot na diyaryo o piraso ng karton ay maaaring gamitin sa paggawa ng balangkat, ito ang materyal na makapagbibigay ng suportang kailangan upang maiwasan ang napinsalang bahagi mula sa paggalaw.

4. Mali — Ang isang bagay na nakabara sa lalamunan ay hindi dapat kunin ng daliri sapagkat itutulak lamang nito ang bagay pababa.

5. Mali — Ang asong nakakagat ng isang tao ay hindi dapat patayin kaagad. Ilagay ang aso sa kulungan at obserbahan sa loob ng dalawang linggo. Subalit kung ang aso ay nagsimulang maging matapang, ayaw kumain at bumubula ang bibig, maaari mo na itong patayin.

6. Mali — Ang taong nakalunon ng gas o petrolyo ay hindi dapat pasukahin. Ang matapang na lason tulad ng gas at petrolyo ay maaaring sumunog hanggang ibaba ng lalamunan kung ang biktima ay sumuka.

7. Tama — Kung ang napilay na bahagi ay pinanatili sa lebel na mas mataas kaysa sa puso, ang dugo ay dadaloy nang mahina at makaiiwas sa pamamaga.

8. Mali — Ang balangkat ay hindi dapat masikip sa kahit anong bali. Maaari nitong mapigil ang wastong pagdaloy ng dugo.

9. Tama — Ang taong may basag na buto ay hindi dapat gumalaw o dapat umiwas na gumalaw. Ang paggalaw ay maaaring makalubha sa pinsala.

10. Tama — Ang isang paraan upang mapahinto ang pagdurugo ay ang paglalagay ng yelo o malamig na tuwalya sa noo.

B. Aralin 1

Subukan Natin Ito (pahina 6)

__3__ Maglagay ng malamig o basang tuwalya sa noo ng tao.

__4__ Maglagay ng kapirasong bulak sa loob ng ilong kung ayaw pa ring huminto ng pagdurugo.

__1__ Paupuin siya sa silya na ang likod ay nakalapat ang likod sa sandalan.

__2__ Pisilin nang mahigpit ang kanyang ilong hanggang tumigil ang pagdurugo.

Pag-isipan Natin Ito (pp. 9–10)

1. Hihintayin kong lumabas ang buto kapag ako ay dumumi.

2. Pauubuhin ko ang bata, upang pilit na mailabas ang bagay na kanyang nalunon. Hindi ko tatanggalin ang bagay sa pamamagitan ng aking kamay o daliri sapagkat maaari kong maitulak ito pababa.

3. Agad kong dadalhin ang babae sa health center o ospital. Ang doktor o health worker ay may mga gamit upang matanggal ang buto ng karne sa lalamunan.

4. Tatawag kaagad ako ng doktor. Habang hinihintay ang doktor, bibigyan ko ang biktima ng mouth-to-mouth resuscitation upang maibalik ang buhay niya.

Subukan Natin Ito (pp. 12–13)

7 1. Iwanan ang mga nakalalasong bagay sa lugar na maaaring maabot ng mga bata.

Ang mga nakalalason ay dapat itago sa matataas na lugar upang hindi maabot ng mga bata. Ang mga bata ay maaring maging mausisa at di sinasadyang mainom o makalunon nito.

3 2. Kung ang biktima ay may malay, itanong ang dahilan ng pagkalason.

Upang malaman kung ano ang lunas na ibibigay sa biktima ng pagkalason, dapat malaman mo kung anong lason ang kanyang nainom o nalulon.

7 3. Ang taong nakainom ng asido ay dapat pasukahin.

Ang taong nakainom ng asido ay hindi dapat pasukahin. Ang matapang na lason tulad ng asido na sumunog sa lalamunan, ay gagawa muli ng pinsala pabalik sa itaas.

3 4. Kung ang biktima ng pagkalason ay walang malay, dalhin kaagad sa ospital.

Mahalaga na dalhin agad sa ospital ang biktima ng pagkalason lalo na kung siya ay walang malay.

Pag-usapan Natin Ito (pp. 14–15)

1. Kapag ako ay nakagat ng aso, huhugasan ko agad ang napinsalang bahagi ng malinis na tubig at sabon upang mawala ang laway ng aso. Iiwanan kong bukas ang sugat. Kailangang ilagay ang aso sa kulungan at obserbahan upang malaman kung ito ay may rabis, upang madala ako sa ospital kung kinakailangan.

2. Hindi dapat patayin agad ang aso na nakakagat ng isang tao. Kailangang ilagay ang aso sa kulungan at obserbahan ng dalawang linggo. Sa pag-oobserba sa aso, malalaman kung ito ay may rabis.

3. Kung ang aso ay namatay sa loob ng dalawang linggo, ang biktima ay dapat dalhin sa health center o ospital upang siya ay turukan ng anti-rabis na iniksyon.

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 15–16)

1. Pauupuin ko ang kapatid kong lalaki na ang likod ay nakalapat sa sandalan. Pagkatapos ay pipisilin ko ang kanyang ilong nang mahigpit hanggang tumigil ito sa pagdurugo. Maglalagay ako ng malamig na tuwalya sa kanyang noo. Kung ang pagdurugo ay hindi huminto, lalagyan ko ng kapirasong bulak ang kanyang ilong.

2. Dadalhin ko agad ang kaibigan ko sa health center o ospital. Ang mga doktor o health workers ay mayroong gamit na magtatanggal ng buto ng karne mula sa kanyang lalamunan .

3. Tatawag agad ako ng doktor o dadalhin ang kapitbahay sa ospital. Hindi ko pipilitin na pasukahin ang kapitbahay ko sapagkat ang pagsuka ay maaaring magdulot ng mas malaking pinsala sa kanyang lalamunan.

4. Huhugasan ko ang kinagat na bahagi ng malinis na tubig at sabon upang maalis ang laway ng aso. Iiwanan kong nakabukas ang sugat. Ilalagay ko ang aso sa kulungan at oobserbahan sa palatandaan ng rabis. Kung ang aso ay namatay sa loob ng dalawang linggo o nagpakita ng palatandaan ng rabies, dadalhin ko ang batang babae sa ospital upang maturukan ng anti-rabis.

C. Aralin 2

Subukan Natin Ito (pahina 19)

<u>Tama</u> 1. Ang ibig sabihin ng *fracture* ay pagkabali ng buto.

<u>Tama</u> 2. Ang pagkalas ng buto ay nangyayari sa biglaang pagkabanat o pagkapilipit ng buto na dahilan upang mawala ito sa lugar.

<u>Mali</u> 3. Ang pilay ay nangyayari kung ang buto ay bali.

<u>Tama</u> 4. Hindi dapat igalaw ang nabaling bahagi ng katawan ng biktima.

<u>Mali</u> 5. Ilagay ang napinsalang bahagi ng katawan sa lebel na mas mababa sa puso.

<u>Mali</u> 6. Maglagay ng bolsa de yelo sa bahaging napinsala.

<u>Mali</u> 7. Hindi kailangang dalhin sa ospital ang taong nabalian ng buto.

<u>Mali</u> 8. Ang baywang ay kadalasang naaapektuhan ng pilay.

<u>Mali</u> 9. Siguraduhin na ang balangkat para sa baling buto ay mahigpit.

<u>Mali</u> 10. Ang biktimang nakalasan ng buto ay hindi na nangangailangan ng pang-unang lunas.

Subukan Natin Ito (pahina 22)

1. **(c)** ang tamang sagot. Sa pagsiksik, ang nahihilang benda ay ibinabalot sa napinsalang bahagi upang ang yelo ay manatili sa tamang lugar.

2. **(d)** ang tamang sagot. Inilalagay sa mas mataas sa lebel kaysa sa puso ang napinsalang bahagi upang pabagalin ang daloy ng dugo sa napinsalang bahagi.

3. **(b)** ang tamang sagot. Ang yelo, bolsa de yelo, o malamig na balutan ay inilalagay sa napinsalang bahagi upang maiwasan o mabawasan ang pamamaga.

4. **(a)** ang tamang sagot. Sa pamamahinga, naiiwasang magalaw ang napinsala upang hindi magkaroon ng karagdagang pinsala.

Pag-usapan Natin Ito (pahina 24)

1. Ang pagkalas ng buto ay pinsala kung saan ang buto ay nakalas o lumayo sa dating lugar ng kasukasuan na bunga ng biglaang pagkabanat, pagkapilipit at pagkahila ng buto.

2. Ang palatandaan ng pagkalas ng buto ay pamamaga, pagsakit, panlalambot at pag-iiba ng kulay ng balat na napinsala. Maaaring mayroon din itong umpog o hungkab.

3. Ang pang-unang lunas o agarang paggamot sa pagkalas ng buto ay ang pag-iwas sa napinsalang lugar na magalaw. Ang balangkat ay maaaring gawin upang alalayan ang nakalas na bahagi at maiwasan ang paggalaw nito. Ang kasukasuan ay dapat na itaas o panatilihing mas mataas sa lebel ng puso upang bumagal ang daloy ng dugo sa bahaging napinsala. Kailangang tawagin ang doktor upang maibalik ang buto sa tamang lugar o posisyon.

Pag-isipan Natin Ito (pp. 28–29)

1. Sa simpleng bali, ang buto ay hindi lumalabas sa balat. Sa pinagsamang bali, ang buto ay lumabas sa balat.

2. Ang karaniwang palatandaan ng bali ay:

   a. Pananakit ng napinsalang bahagi

   b. Ang bahaging may bali ay maaring mayroong hindi normal na anyo. Mayroon ding pamamaga, umpog o hungkab.

   c. Ang biktima ay hindi makapagbigay ng bigat sa napinsalang bahagi ng hindi nakararanas ng sakit.

   d. Ang magaspang na pakiramdam o tunog ng nabali ay mangyayari kapag ang napinsalang bahagi ay ginalaw.

3. Ang balangkat ay kailangan upang alalayan ang nabaling buto at maiwasang maigalaw upang hindi lumala ang pinsala.

4. Tatakpan ko ang napinsalang bahagi ng malinis at bagong sapin o magaang na benda. Iiwasan kong ang ibabang kaliwang braso ay magalaw sa pamamagitan ng paggamit ng balangkat. Maaari akong mag-ikot ng diyaryo upang ilagay sa gilid ng kamay. Sisiguraduhin kong ang balangkat ay hindi sobrang higpit upang hindi mapigil ang pagdaloy ng dugo sa napinsalang bahagi. Tatawag ako ng doktor o dadalhin ang aking kaibigan sa ospital para sa tamang paggamot. Habang hinihintay ang doktor ay iiwasan kong galawin ng aking kaibigan at iingatan kong siya ay malamigan, dapat ding siya ay maging maginhawa at manatiling mahinahon.

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 29–30)

1. **(a)** ang tamang sagot. Upang mabawasan ang sakit ng pilay, kailangang lagyan ng bolsa de yelo ang bahaging may pilay. Ang pagmamasahe sa napilay na bahagi, paglalagay ng langis, pagpupunas ng alkohol ay maaaring makasama sa pilay sapagkat ang napinsala ay maaaring di sinasadyang magalaw o madiinan nang labis.

2. **(b)** ang tamang sagot. Kumuha ng X-ray upang malaman kung gaano kalubha ang bali. Ang simpleng larawan ng bahagi ay hindi nagpapakita ng lawak ng pinsala. Ang paghawak at pagpamasahe sa balat ay makapagpapalala ng pinsala.

3. **(c)** ang tamang sagot. Ang nakalas na buto ay maaari lamang ibalik ng isang dalubhasa sa ganitong uri ng pinsala. Hindi ito magagawa ng kahit sino lamang. Ang kumadrona at dentista ay hindi dalubhasa sa pagkalas ng buto.

4. **(b)** Ang tamang sagot. Kung ang balangkat ay sobrang higpit, ang pagdaloy ng dugo ay magagambala at maaaring makasama. Hindi nito mababawasan ang sakit.

5. **(c)** ang tamang sagot. Ang kapatid kong lalaki ay dapat kumonsulta sa doktor tungkol sa pagkalas ng buto. Dapat mag-alala siya sa kanyang pinsala sapagkat pagkaraan ng dalawang linggo ito ay namaga at masakit pa rin. Ang pagluwag sa benda ay hindi makatutulong sa pinsala sapagkat ito ay maaaring mas malala kaysa sa kanyang iniisip. Ang pagkahigpit ng balangkat ay maaaring magdulot ng malaking pinsala sapagkat magagambala nito ang daloy ng dugo sa napinsalang bahagi.

D. Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? *(pp. 32–33)*

1. Pauupuin ko ang kaibigan ko na ang likod ay nakalapat sa sandalan. Pagkatapos ay pipisilin ko ang kanyang ilong nang mahigpit. Maglalagay ako ng malamig na tuwalya sa kanyang noo. Kung ang pagdurugo ay hindi huminto, lalagyan ko ng kapirasong bulak ang kanyang ilong.

2. Dadalhin ko agad ang babae sa ospital o health center. Ang mga doktor o health worker ay may mga gamit upang matanggal ang buto ng karne sa kanyang lalamunan.

3. Bibigyan ko ang kapatid kong babae ng RICE (Rest, Ice, Compression at Elevation) treatment. Iiwasan ko ang paggalaw o paggamit ng bukong-bukong. Lalagyan ko ng yelo sa unang 24 hanggang 48 oras upang maiwasan o mapigilan ang pamamaga. Babalutan ko ng nahihilang benda upang ang yelo ay manatili sa lugar. Pagkatapos ang 10–15 minuto, luluwagan ko ang benda at tatanggalin ko ang yelo. Ibabalik ko ang yelo ng 15–20 minuto ng isa o dalawang oras sa unang anim na oras na matapos ang pinsala. Hanggang ang pinsala ay namamaga, itutuloy ko ang paglalagay ng yelo ng 3–4 na beses sa isang araw. Itataas ko ang bahagi o ilalagay sa mas mataas na lebel kaysa puso upang ang dugo ay dumaloy nang mahina sa napinsalang bahagi. Kukunsulta ako sa doktor upang makasigurong walang karagdagang pinsala ang mangyayari.

4. Hindi ko gagalawin ang napinsalang bahagi. Gagamit ako ng balangkat upang umalalay sa nakalas na buto ng galang-galangan at maiwasan ang paggalaw. Ilalagay ko ang bahagi sa mas mataas na lebel sa puso upang dumaloy ang dugo ng dahan-dahan sa napinsalang bahagi. Tatawag ako ng doktor upang maibalik sa tamang lugar ang napinsalang bahagi.

5. Tatakpan ko ang bahaging napinsala ng malinis at bagong sapin o manipis na benda. Iiwasan kong magalaw ito sa pamamagitan ng balangkat. Maaari akong mag-ikot ng diyaryo at ilalagay at itali sa gilid ng binti. Sisiguraduhin ko na ang balangkat ay hindi gaanong mahigpit upang hindi maabala ang daloy ng dugo sa bahaging napinsala. Tatawag ako ng doktor o dadalhin ko ang tao sa ospital para sa tamang medikal na paggamot. Habang hinihintay ang doktor ay iiwasan kong igalaw ngunit pananatiliin kong siya ay maginhawa, mahinahon at hindi giginawin.

Talahulugan

Bali Pagkabali ng buto; pagkasira ng buto

Balamban Isang tali ng hibla na nagdidikit ng laman sa buto

Balangkat Bagay na ginagamit upang umalalay sa nabaling buto upang maiwasan ang paggalaw dito

Litid Isang tali ng matigas na hibla na nagdidikit ng laman sa buto.

Mahirinan Nangyayari kapag may bagay na nabara sa lalamunan.

Mouth-to-mouth resuscitation Paraang ginagamit upang maibalik ang malay ng biktima. Dito, ang biktima ay binibigyan ng hangin na galing sa ibang tao.

Pagkalason Bunga ng pagkalunon, pagkalanghap o pagkalantad sa substansiyang nakalalason.

Pangunahing lunas Agarang paggamot na ibinibigay sa may sakit o napinsalang tao bago ang regular na medikal na tulong ay magawa.

Pagsiksik Paglalagay ng diin o pagpisil sa bahaging na pinsala

Pagtaas Paglalagay sa napinsalang bahagi sa lebel na mas mataas sa puso upang ang dugo ay dumaloy ng dahan-dahan sa napinsala.

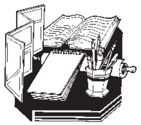
Pilay Nangyayari kung ang litid o balamban ay napipilit, napipilipit o napupunit.

Rabis Sakit na nalilipat sa tao galing sa kagat ng hayop, kadalasang sa aso. Ang biktima ay mahihirapang huminga at makararanas ng lagnat at maaari ring maging sanhi ng pagkamatay.

Simpleng bali (saradong bali) Bali kung saan ang buto ay hindi lumalabas sa balat.

Tambalang bali (bukas na bali) Bali na ang buto ay lumalabas sa balat.

Walang malay Walang ulirat, parang tulog.



Mga Sanggunian

Escaro, Josefina N. *Advanced First Aid: Emergency Care and Treatments.* Manila, Philippines: Mirriam School & Office Supplies Corp., 1976.

Olson and Dorland. *A Reference Handbook and Dictionary of Nursing.* Tokyo, Japan: Igaku Shoin Ltd.,1969.

First Aid and Health. <http://bcadventure.com/adventure/wilderness/survival/first.htm>. Date accessed: April 23, 2001.

Meijer Pharmacy. <http: www.meijer.com/pharmacy/first_aid.html>. Date accessed: April 23, 2001.