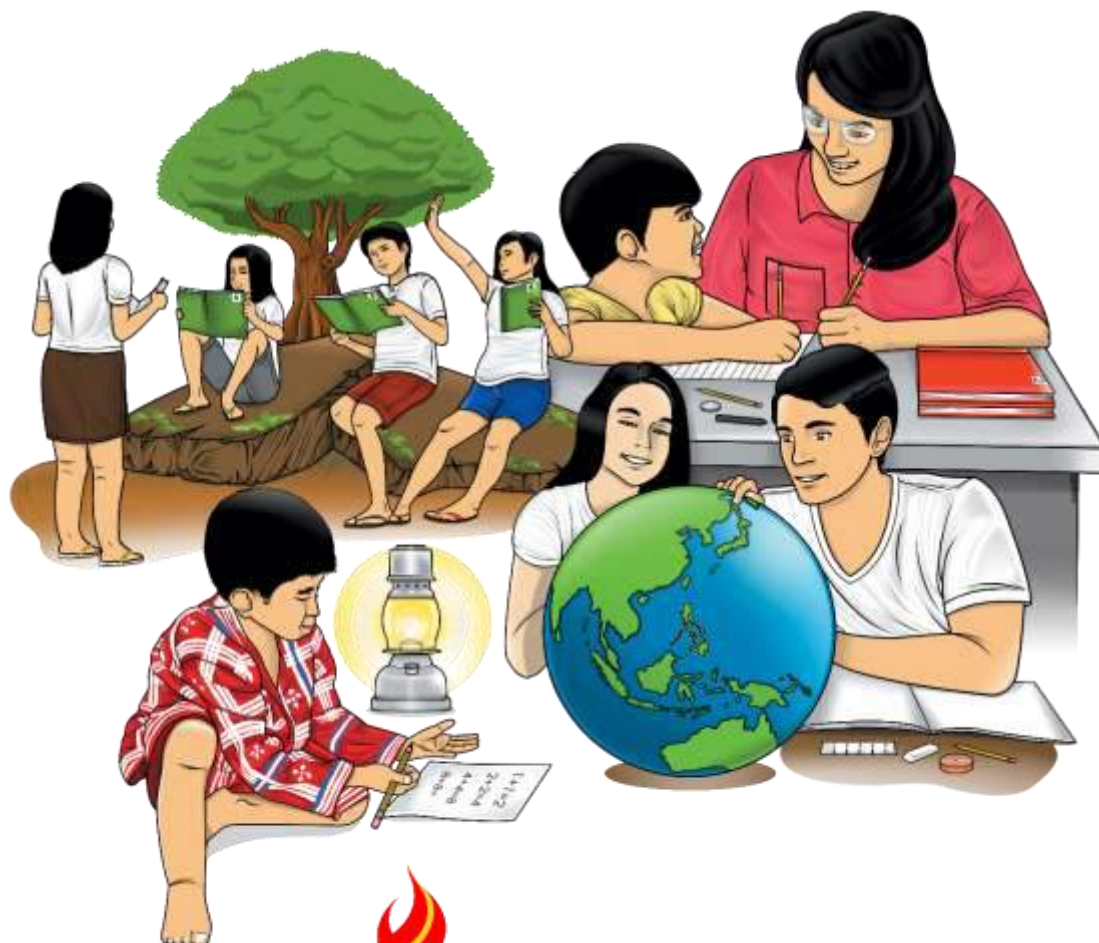


Health

Ikaapat na Markahan – Modyul 1: Pangunang Lunas



Health – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikaapat na Markahan – Modyul 1: Pangunang Lunas
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anumang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay 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 name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anumang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Jennifer D. Cidro

Editor: Ryan E. Depalco

Tagasuri: Jodelyn A. Mercadal

Tagaguhit: Patmar D. Abracia

Tagalapat: Ma. Jayvee A. Garapan

Tagapamahala: Ma. Gemma M. Ledesma

Carmelino P. Bernadas

Bebiano I. Sentillas

Rey F. Bulawan

Rosemarie M. Guino

Nicolas G. Baylan

Joy B. Bihag

Neil G. Alas

Ryan R. Tiu

Imelda E. Gayda

Nova P. Jorge

Abelardo G. Campani

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region VIII

Office Address: Government Center, Cadahug, Palo, Leyte

Telefax: 053 – 832 – 2997

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

Health

Ikaapat na Markahan – Modyul 1: Pangunang Lunas

Paunang Salita

Ang *Self-Learning Module* o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



Alamin

Isa sa mga tungkulin ng tao ay ang makapagligtas ng kapwa mula sa pakikipaglaban sa buhay at kamatayan. Sa pamamagitan ng modyul na ito, matututunan ang tamang kaalaman at kasanayan sa pangunang lunas. Nakapaloob din sa modyul na ito ang kahalagahan ng kaalaman at kasanayan na maaaring magamit mo sa pang-araw-araw o sa anumang sitwasyon na kailangan upang makapagligtas ng buhay at maagapan ang anumang pinsala o kapansanan.

Sa pagtatapos ng modyul na ito, ang mag-aaral ay inaasahan na malinang ang Most Essential Learning Competency (MELC) na:

1. explains the nature and objectives of first aid (H5IS-IVa-34)



Subukin

Panuto: Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

1. Ang _____ ay ang pagbibigay ng pangunahing tulong, kalinga at pangangalaga sa mga taong napinsala ng sakuna o karamdaman.
 - A. pangunang lunas
 - B. pagpapanatili ng buhay
 - C. pagtaguyod sa paggaling
 - D. pananggalang sa sarili
2. Sino sa mga sumusunod ang maaring magsagawa ng *first aid* o pangunang lunas?
 - A. doktor na may aparato
 - B. nars na may mga dalang gamot
 - C. guro na may sapat na kasanayan
 - D. karaniwang tao na may wastong kaalaman
3. Alin sa mga sumusunod ang dapat unahing suriin bago magsagawa ng pangunang lunas?
 - A. pagdaloy ng dugo sa katawan
 - B. daanan ng hangin
 - C. buga ng hangin
 - D. pagdurugo
4. Alin sa mga sumusunod ang HINDI kabilang sa dapat bigyan ng pangunang lunas?
 - A. natutulog
 - B. nasugatan
 - C. nawalan ng malay
 - D. nabalihan ng buto
5. Alin ang pangunang lunas ang nararapat ibigay sa taong may balinguynoy o nagdurugo ang ilong?
 - A. imasahe ang ilong ng pasyente
 - B. painumin ng maraming tubig
 - C. takpan ang ilong ng bendahe
 - D. painumin kaagad ng gamot

6. Mahalaga ang pagbibigay ng pangunang lunas sa taong nangangailangan upang _____?
 - A. maging sikat
 - B. maisalba ang buhay
 - C. makatulong sa mga doktor
 - D. masigurado ang bisa ng gamot

7. Kung ang panlunas sa nagtatae na ABC ay Abocado Bayabas Caimito, sa *first aid* ito ay nangangahulugang _____?
 - A. *Animal Bite Center*
 - B. *Anemia Blood Causes*
 - C. *Airway Breathing Circulation*
 - D. *All Body Masses*

8. Ang mga sumusunod ay ang tatlong pangunahing layunin ng pangunang lunas maliban sa isa?
 - A. *Pagbigay* ng gamot
 - B. *Pagpapanatili* ng buhay
 - C. *Pagtaguyod* sa paggaling
 - D. *Pag-iwas* sa paglala ng pinsala

9. Alin sa mga sumusunod na pangungusap ang HINDI nagsasaad ng tama ukol sa pangunang lunas?
 - A. *Ang* pangunang lunas ay maari ding ibigay sa mga hayop
 - B. *Ang* pangunang lunas ay ibinibigay sa mga taong nais maisalba ang buhay
 - C. *Dapat* na unahing suriin ang daanang hangin sa pagbibigay ng pangunang lunas
 - D. *Kinakailangang* gamitan ng natatanging aparatong panggamot ang pagbibigay ng pangunang lunas

10. Alin ang pangunang lunas ang nararapat ibigay sa taong nalason ng pagkain?
 - A. painumin ng maraming tubig at magpahinga
 - B. kumain ng isang kutsarang pulot o *honey* na may katas ng luya
 - C. painumin ng maligamgam na tubig na may lemon o kalamansi at asukal
 - D. Lahat ng nabanggit

Aralin

1

Pangunang Lunas

Lahat tayo ay may pananagutan sa isa't isa. Tungkulin natin ang maging handa sa pagliligtas sa kapwa tao mula sa pakikipaglaban sa buhay at kamatayan. Ang kaunting kaalaman sa pangunang lunas ay makaliligtas ng buhay.



Balikan

Panuto: Piliin ang mga kahon na tumutukoy sa tulong o lunas na pwede maibigay sa taong may sakit o napinsala? Isulat ang iyong sagot sa iyong kwaderno sa MAPEH.

Painumin ng *soft drinks* tatlong beses sa isang araw ang maysakit.

bigyan ng maraming pera

Punasan ng basang tuwalya ang katawan ng may lagnat.

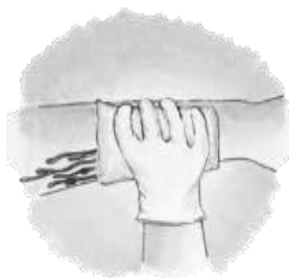
dalhin sa pinakamalapit na ospital

Painumin ng angkop na gamot ang may karamdaman.



Tuklasin

Tingnan ang mga larawan. Ano ang ginagawa ng mga nasa larawan? Paano ito makatutulong sa tao? Naranasan mo na bang makatulong sa kapwa mo?



Abracia, n.d.



Suriin

Ang pangunang lunas (*first aid*) ay ang pagbibigay ng pangunahing tulong, kalinga at pangangalaga sa mga taong napinsala dahil sa sakuna o karamdaman.

Ang tatlong pangunahing mga layunin ng pangunang lunas na mas kilala bilang **3 P** (tatlong **P**) ay ang mga sumusunod:

- **P**agpapanatili ng buhay (*Preserve life*)
- **P**ag-iwas mula sa pagkakaroon ng mga dagdag na pinsala o pag-iwas sa paglala ng kapinsalaan o karamdaman (*Prevent further injury or illness*)
- **P**agtataguyod sa paggaling (*Promote recovery*)

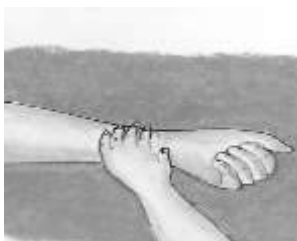
Mga Pangunahing Kasanayan sa Pagbibigay ng Pangunang Lunas



Airway – Ang daanan ng hangin/Ang daanang panghininga/Ang daanang-hingahan. Dapat unahin suriin at subuking lutasin ang mga suliraning may kaugnayan sa daanan ng hangin (bibig at ilong) ng pasyente.



Breathing – Buga ng hangin
Bantayan ang katangian ng paghinga.



Circulation – Sirkulasyon o pagdaloy ng dugo sa katawan
Suriin at subukin sugpuin ng tagapaglunas ang anumang suliranin at pinsala na may kaugnayan sa sirkulasyon (pagdaloy at pag-ikot ng dugo sa katawan.)

Abracia, n.d.



Pagyamanin

Panuto: Pag-aralan ang mga sitwasyon. Iguhit ang hugis ★ sa mga sitwasyon na nagpapakita ng kasanayan sa pagbibigay ng pangunang lunas at hugis ● naman kung ito ay hindi nagpapakita. Ilagay ang iyong sagot sa isang malinis na papel.

- _____ 1. Unahing suriin ang daanang hangin sa pagbibigay ng pangunang lunas.
- _____ 2. Suriin at subuking sugpuin ang anumang suliranin at pinsala na may kaugnayan sa sirkulasyon.
- _____ 3. Gumamit ng natatanging aparatong panggamot ang pagbibigay ng Pangunang lunas.
- _____ 4. Ang pangunang lunas ay ibinibigay sa mga taong nais maisalba ang buhay.
- _____ 5. Pagbibigay ng gamot ang pangunahing layunin ng pangunang lunas.



Isaisip

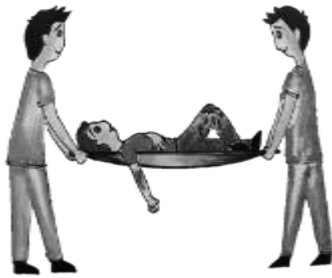
Panuto: Sagutin ang mga tanong sa ibaba at isulat ito sa iyong kwaderno.

- 1. Ano ang pangunang lunas (*first aid*)?
- 2. Ibigay ang tatlong pangunahing layunin ng pangunang lunas? Ipaliwanag ang bawat isa.
- 3. Bakit mahalagang matutunan natin ang mga pangunahing kasanayan sa pagbibigay ng pangunang lunas?



Isagawa

Panuto: Pag-aralan ang mga nasa larawan. Ihanay ang layunin sa bawat sitwasyon at ipaliwanag ang bawat kahalagan nito. Isulat ang inyong pagpapaliwanag sa ikatlong kolum.



Abracia, n.d.

| Kolum A (Sitwasyon) | Kolum B (Layunin) | Kolum C (Kahalagahan) |
|---------------------------------|---|--------------------------|
| 1. Sugat sa paa at kamay | a. Pagtataguyod sa paggaling | a. |
| 2. Taong nalunod sa baha | b. Pagpapanatili ng buhay | b. |
| 3. Taong nabali ang buto sa paa | c. Pag-iwas mula sa pagkakaroon ng mga dagdag na pinsala o pag-iwas sa paglala kapinsalaan o karamdaman | c. |



Tayahin

A. Panuto: Itugma ang nasa **Hanay A** sa nasa **Hanay B**. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

Hanay A

1. *Breathing*
2. *Circulation*
3. *Airway*
4. Pangunang Lunas
5. *Preserve life*

Hanay B

- a. Ang daanan ng hangin
- b. Buga ng hangin
- c. Pagbibigay ng pangunang tulong, kalinga at pangangalaga sa mga taong napinsala dahil sa sakuna o karamdaman
- d. Sirkulasyon o pagdaloy ng dugo sa katawan
- e. Pagpapanatili ng buhay
- f. Pagtataguyod sa paggaling

B. Panuto: Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

1. Ito ang unang mabisang gawin sa tuwing magbibigay ng pangunang lunas.
 - a. maging ligtas
 - b. maging malusog
 - c. maging masaya
 - d. maging malinis
2. Ang pagbibigay ng pangunahing tulong, kalinga, at pangangalaga sa mga taong napinsala ng sakuna o karamdaman ay tinatawag na _____.
 - a. pagsagip
 - b. pangangalaga sa kalusugan
 - c. pangunang lunas
 - d. paggamot sa maysakit
3. Alin sa mga sumusunod ang nagpapakita ng kasanayan sa pangunang lunas?



4. Kung ikaw ay nasa ligtas na lugar, ikaw ay manatili at _____ ng pangunang lunas.
 - a. magsimula
 - b. mag-aral
 - c. magturo
 - d. huminto

5. Ang kaalaman sa mga kasanayan sa pangunang lunas ay mahalaga upang

- a. mabigyan ng maraming pera
- b. makatulong at makasagip ng buhay
- c. magkaroon ng maraming kaibigan
- d. maging kilala sa lipunan



Karagdagang Gawain

Panuto: Magbigay ng limang magagawang tulong sa mga sanggol at matatanda na biglang nagkasakit o napinsala. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Susi sa Pagwawasto

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>Tayahin</p> <p>A. 1. b 2. d 3. a 4. c 5. e</p> <p>B. 1. a 2. c 3. a 4. a 5. b</p> | <p>Pagyamanin</p> <p>1. ★ 2. ★ 3. ● 4. ★ 5. ●</p> | <p>Isagawa</p> <p>(Ang sagot ay magkakaiiba-iba. Ito'y iwawasto ng guro.)</p> | <p>Subukin</p> <p>1. a 2. d 3. b 4. a 5. a 6. d 7. c 8. a 9. d 10. d</p> |
|---|--|--|---|

| | |
|---|---|
| <p>Balikan</p> <p>Painumín ng angkop na gamot ang may karamdaman</p> <p>Dalhin sa pinakamalapit na ospital</p> <p>Punasan ng basang tuwalya ang katawan ng may lagnat.</p> | <p>Isaisip</p> <p>1. Pagbibigay ng pangunahing tulong, kalinga at pangangalaga sa mga taong napinsala dahil sa sakuna o karamdaman.</p> <p>2. <i>Preserve life, Prevent further injury or illness, Promote recovery</i></p> <p>3. Upang makapagligtas ng buhay at maagapan ang anumang pinsala o kapansanan.</p> |
|---|---|

Sanggunian

Department of Education RO8. 2016, Kagamitan ng Mag-aaral Health, Yunit 4-Aralin 1 Pangunang Lunas, 1-4

DepEd Region8. 2016, Gabay sa Pagtuturo, Health 5 Yunit 4-Aralin 1 Pangunang Lunas, 1-4

Department of Education. 2016, K to 12 Curriculum Guide in Health, 48

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

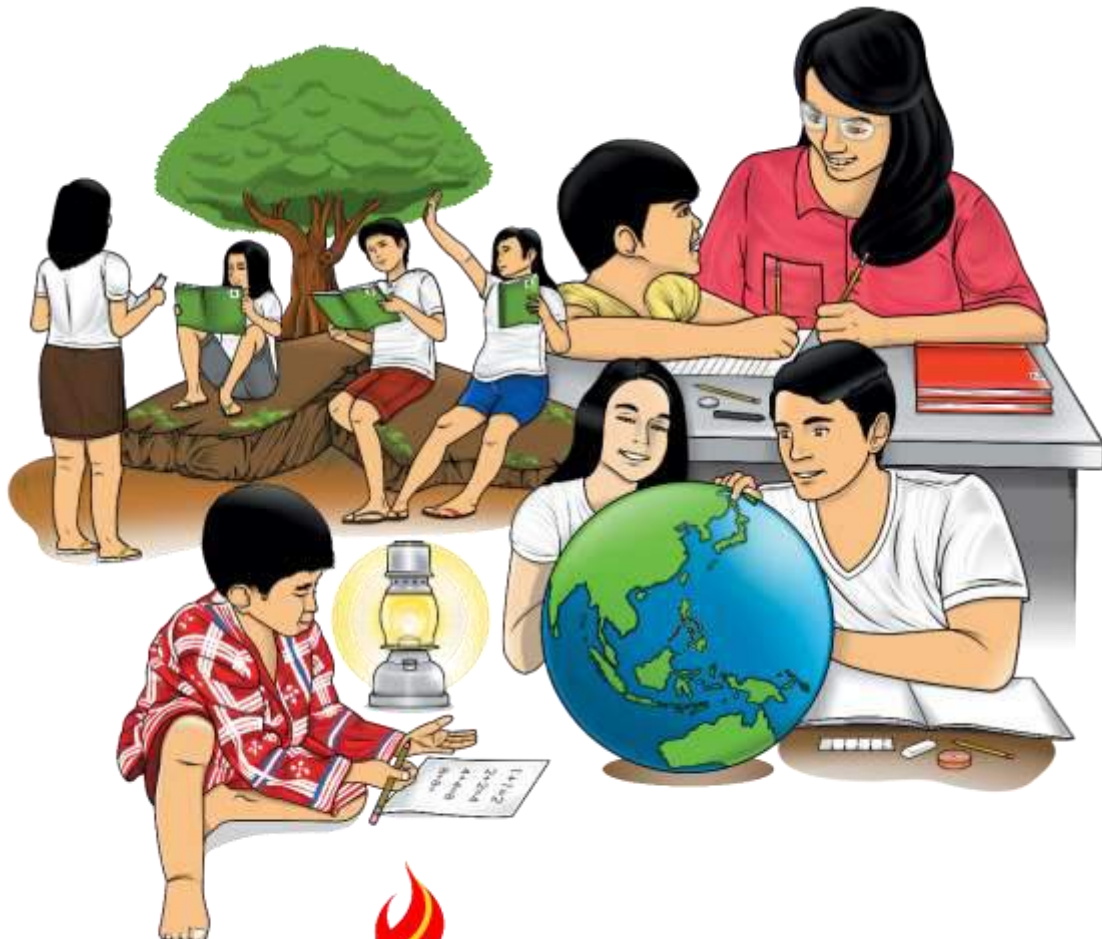
Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph

Health

Ikaapat na Markahan – Modyul 2: Panuntunan sa Pagbibigay ng Pangunang Lunas



**Health – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode**

**Ikaapat na Markahan – Modyul 2: Panuntunan sa Pagbibigay ng Pangunang Lunas
Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay 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 name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Jennifer D. Cidro

Editor: Meldrid R. Delleva

Tagasuri: Vilma P. Adao

Tagaguhit: Patmar D. Abracia

Tagalapat: Ma. Jayvee A. Garapan

Tagapamahala: Ma. Gemma M. Ledesma

Carmelino P. Bernadas

Bebiano I. Sentillas

Rey F. Bulawan

Rosemarie M. Guino

Nicolas G. Baylan

Joy B. Bihag

Neil G. Alas

Ryan R. Tiu

Imelda E. Gayda

Nova P. Jorge

Abelardo G. Campani

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region VIII

Office Address: Government Center, Cadahug, Palo, Leyte

Telefax: 053 – 832 – 2997

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

Health

Ikaapat na Markahan – Modyul 2: Panuntunan sa Pagbibigay ng Pangunang Lunas

Paunang Salita

Ang *Self-Learning Module* o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



Alamin

Ang pagtulong sa kapwa ay isang kalugod-lugod na gawain sa mata ng Diyos lalong-lalo na sa gitna ng matinding pangangailangan tulad ng isang aksidente. Sa pamamagitan ng modyul na ito, matututunan ang wastong kaalaman na dapat isaalang-alang upang makasiguro sa matagumpay na pagsasalba ng buhay.

Sa pagtatapos ng modyul na ito, ang mag-aaral ay inaasahan na malinang ang Most Essential Learning Competency (MELC) na:

1. Natatalakay ang mga panuntunan sa pagbibigay ng pangunang lunas (H5ls-IVb-35)



Subukin

Panuto: Lagyan ng (T) ang puwang kung ang pangungusap ay wasto at (M) kung di-wasto. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

- ___ 1. Humingi ng tulong sa iba upang makatawag agad ng ambulansya para sa mga biktima may malalang kondisyon.
- ___ 2. Kung walang malay ang biktima, tingnang mabuti ang mahahalagang palatandaan ng pagkabuhay ng tao tulad ng tibok ng puso at paghinga.
- ___ 3. Upang malaman na humihinga ang biktima, tingnan ang dibdib kung ito ay gumagalaw.
- ___ 4. Sa panahon ng aksidente, isaisip muna ang kaligtasan ng iba bago ang sarili.
- ___ 5. Kung walang makitang kagamitan gumawa ng pansamantalang kagamitan tulad ng *bandage* na gawa sa malinis na damit.
- ___ 6. Kaagad na ilipat sa ibang pwesto o lugar ang biktima.
- ___ 7. Upang mas mapadali ang pagbibigay ng pangunang lunas dalhin kaagad sa ospital ang biktima.
- ___ 8. Humingi ng pag-alalay mula sa iba kung kinakailangan.
- ___ 9. Kapag may biktima mula sa banggaan, maghintay sa pagdating ng mga pulis bago maglapat ng unang lunas.
- ___ 10. Kung may malay ang biktima, maaari siyang kapanayamin tungkol sa nangyari.

Aralin

2

Panuntunan sa Pagbibigay ng Pangunang Lunas

Bawat isa sa atin ay may kaakibat na pananagutan sa isa't isa. Ito ay ang tungkulin natin na maging handa sa pagliligtas sa kapwa tao mula sa pakikipaglaban sa buhay at kamatayan. Ang kaunting kaalaman sa pangunang lunas ay makaliligtas ng buhay.



Balikan

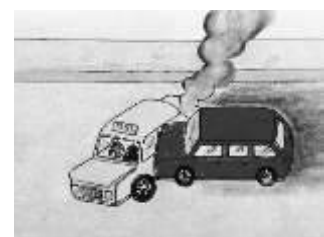
Panuto: Sagutin ang sumusunod na mga tanong. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

1. Ipaliwanag ang bawat layunin ng pangunang lunas.
 - Pagpapanatili ng buhay
 - Pag-iwas mula sa pagkakaroon ng mga dagdag na pinsala o pag-iwas sa paglala ng kapinsalaan o karamdaman
 - Pagtataguyod sa paggaling
2. Bakit mahalaga ang pangunahing kasanayan sa pagbibigay ng pangunang lunas?



Tuklasin

Batay sa mga larawan, anong sitwasyon ang iyong nakikita? Anu-ano ang mga maaaring mangyari sa mga taong ito kung walang tutulong sa kanila? Kung ikaw ay nasa paligid ng pinangyarihan ng mga sitwasyon sa larawan, ano ang iyong gagawin upang makatulong sa mga taong ito?



(Abracia, n.d.)



Suriin

Mga Panuntunan na Dapat Isagawa sa Oras ng Biglaang Pangangailangan

- **Siyasatin ang pinangyarihan ng aksidente.** Pagsiyasat sa pinangyarihan upang masiguro na ligtas ang lugar. Maaaring ilipat sa ibang pwesto o lugar ang biktima kung kinakailangan ngunit dapat siguraduhin na ang biktima ay hindi magtatamo ng iba pang pinsala sa katawan sa proseso ng paglipat ng pwesto o lugar.
- **Isipin ang pansariling kaligtasan.** Unang –una ay isipin muna ang pansariling kaligtasan. Mainam na magmasid muna sa paligid kung ito ba ay ligtas bago magsagawa ng pangunang lunas sa mga biktima.
- **Ihanda ang mga kagamitang pang-medikal.** Upang mas mapadali ang pagbibigay ng paunang lunas, makabubuti na ihanda ang mga kagamitang pang-medikal tulad ng *bandaging tools*, mga gamot, *stretcher* at iba pa para sa natamong pinsala ng biktima. Kung walang makitang mga kagamitan ay maaaring gumawa ng mga pansamantalang kagamitan tulad ng bandage na gawa sa malinis na damit, *stretcher* na gawa sa dalawang kahoy (mas mahaba sa biktima ng isang metro) at mga kamiseta.
- **Isagawa ang pagsisiyasat sa biktima.** Kung may malay ang biktima, ay maaari siyang kapanayamin tungkol sa mahahalagang detalye tulad ng kaniyang pangalan, tirahan, at kung sino ang kaniyang mga kamag-anak na maaaring tawagan. Kung walang malay ang biktima, tingnang mabuti ang mahahalagang palatandaan ng pagkabuhay ng tao tulad ng temperatura ng katawan, tibok ng puso o pintig sa mga pulso, at paghinga. Upang malaman na humihinga ang biktima, maaaring tingnan ang dibdib kung ito ay gumagalaw. Maaari din itong pakinggan at pakiramdaman.
- **Humingi agad ng tulong sa iba.** Humingi ng tulong sa iba upang makatawag agad ng ambulansya para sa mga biktima may malalang kondisyon. Maaari ding humingi ng pag-alalay mula sa iba kung kinakailangan.



Pagyamanin

Panuto: Pumili ng limang salita sa loob ng kahon ng mga pangyayaring hindi natin inaasahan. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

| | | |
|----------------|-----------|------------------|
| nasugatan | nasuka | nasagasaan |
| nakagat ng aso | nabaliw | natuklaw ng ahas |
| napaso | nalungkot | |

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Isaisip

Ano-ano ang mga panuntunan sa pagbibigay ng pangunang lunas ang dapat tandaan at sundin sa lahat ng oras?



Isagawa

Panuto: Pag-aralan ang mga sitwasyon sa unang kolum at isulat sa ikalawang kolum ang inyong pagpapaliwanag.

| Sitwasyon | Tulong na Gagawin |
|---|-------------------|
| 1. Nakakita ka ng isang kotseng nagliliyab at sa loob nito ay may isang tao na nawalan ng malay. | |
| 2. Nabaluan ang iyong kaklase sa paa dahil sa kanyang pagtalon-talon sa hagdan. | |
| 3. Nabagok ang ulo ng isang ale habang siya ay naglalakad sa gitna ng kalsada at ito ay nawalan ng malay. | |
| 4. Nakainom ng lason ang iyong kapatid | |
| 5. Nakagat ng aso ang iyong kaibigan habang kayo ay naglalakad pauwi sa inyong tahanan. | |



Tayahin

A. Panuto: Kung ikaw ang nasa paligid ng pinangyarihan ng mga sitwasyon sa larawan, ano ang iyong gagawin upang makatulong sa mga taong ito? Isulat ang sagot sa sagutang papel.











(Abracia, n.d.)

B. Panuto: Itugma ang nasa **Hanay A** mula sa **Hanay B**. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

Hanay A

1. Isipin ang pansariling kaligtasan
2. Pagsiyasat sa pinangyarihan ng aksidente
3. Paghingi ng tulong sa iba
4. Pagsasagawa ng pagsisiyasat sa biktima
5. Paghahanda ng kagamitang pang-medikal

Hanay B

- a. Humingi ng pag-alalay mula sa iba kung kinakailangan.
- b. Upang masiguro na ligtas ang lugar.
- c. Kapanayamin ang biktima tungkol sa mahahalagang detalye.
- d. Magmasid sa paligid bago magsagawa ng pangunang lunas sa biktima
- e. Kinakailangan gumawa ng mga pansamantalang kagamitan upang mapadali ang pagbibigay ng pangunang lunas.



Karagdagang Gawain

Panuto: Magtala ng limang pangkaraniwang uri ng aksidente na nangyayari sa bahay at isulat ang mga wastong pamamaraan kung paano ito bibigyan ng mga pangunang lunas. Maaaring magtanong sa inyong mga magulang.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

RUBRICS

5 puntos (90-100%) –

Nagtala ng apat hanggang limang pangkaraniwang uri ng aksidente at wastong pamamaraan sa pagbigay ng pangunang lunas.

3 puntos (70-80%) –

Nagtala ng dalawa hanggang tatlong pangkaraniwang uri ng aksidente at wastong pamamaraan sa pagbigay ng pangunang lunas.

1 puntos (50-60%) –

Nagtala ng isang pangkaraniwang aksidente at hindi nagbigay ng wastong pamamaraan sa pagbibigay ng pangunang lunas.



Susi sa Pagwawasto

| | | |
|---|---|---|
| <p>Tayahin</p> <p>A. (Ang sagot ay magkakaiiba-iba. Ito'y iwawasto ng guro.)</p> <p>1. d 2. b 3. a 4. c 5. e</p> | <p>Pagymananin</p> <p>1. nakagat ng aso 2. natuklaw ng ahas 3. nasugatan 4. nasagasaan 5. napaso</p> | <p>Subukin</p> <p>1. T 2. T 3. T 4. M 5. T 6. M 7. M 8. T 9. M 10. T</p> |
| <p>Karagdagang Gawain</p> <p>(Ang sagot ay magkakaiiba-iba. Ito'y iwawasto ng guro.)</p> | <p>Balikan</p> <p>(Ang sagot ay magkakaiiba-iba. Ito'y iwawasto ng guro.)</p> | <p>Isagawa</p> <p>(Ang sagot ay magkakaiiba-iba. Ito'y iwawasto ng guro.)</p> |

| |
|--|
| <p>Isaisip</p> <p>1. Siyasatin ang pinangyarihan ng aksidente 2. Isipin ang pansariling kaligtasan 3. Ihanda ang mga kagamitang pang medical 4. Isagawa ang pagsiyasat sa biktima 5. Humingi ng tulong sa iba</p> |
|--|

Sanggunian

Department of Education RO8. 2016, Kagamitan ng Mag-aaral Health, Yunit 4-Aralin 2 Panuntunan sa Pagbibigay ng Pangunang Lunas, 5-8

DepEd Region8. 2016, Gabay sa Pagtuturo, Health 5 Yunit 4-Aralin 2 Panuntunan sa Pagbibigay ng Pangunang Lunas, 5-7

Department of Education. 2016, K to 12 Curriculum Guide in Health, 48

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpdpd@deped.gov.ph