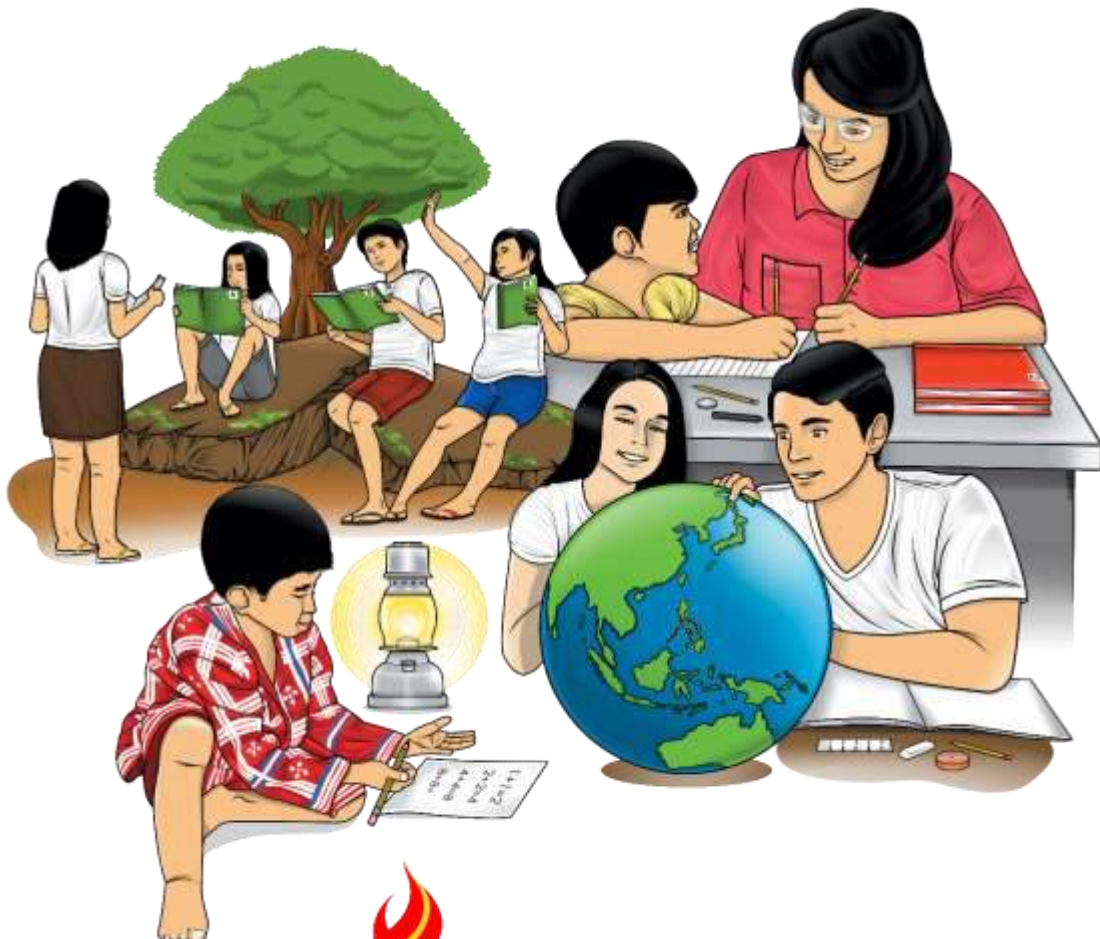


# Edukasyong Pangkalusugan

## Ikatlong Markahan – Modyul 3: Tamang Paggamit ng Gamot



**Edukasyong Pangkalusugan – Ikaapat na Baitang**  
**Alternative Delivery Mode**  
**Ikatlong Markahan – Modyul 3: Tamang Paggamit ng Gamot**  
**Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, 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 anomang 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:** Glicybel N. Taduran  
**Editor:** Renato B. Gallenito  
**Tagasuri:** Cynthia T. Montañez  
**Tagaguhit:** Emma N. Malapo  
**Tagalapat:** Anthony C. Vista, Jefferson D. Uy  
**Tagapamahala:** Gilbert T. Sadsad  
Francisco B. Bulalacao, Jr.  
Grace U. Rabelas  
Ma. Leilani R. Lorico  
Jerson V. Toralde  
Belen B. Pili  
Randy A. Bona

**Inilimbag sa Pilipinas ng \_\_\_\_\_**

**Department of Education – Region V**

Office Address: Regional Center Site, Rawis, Legazpi City 4500  
Telefax: 0917 178 1288  
E-mail Address: region5@deped.gov.ph

# **Edukasyong Pangkalusugan**

**Ikatlong Markahan – Modyul 3:  
Tamang Paggamit ng Gamot**

## **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 kani-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***

Mahalagang sundin ang mga tamang paraan sa paggamit ng gamot upang masiguro ang ating kalusugan at kaligtasan.

Ang modyul na ito ay naglalaman ng dalawang aralin, at ito ang sumusunod:

Aralin 1 – Tamang Paraan ng Paggamit ng Gamot

Aralin 2 – 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

Inaaasahan na sa pagtatapos mo sa modyul na ito ay matatamo mo ang sumusunod na kasanayan:

1. Nailalarawan ang tamang paraan ng paggamit ng gamot (H4S-IIIlg-5); at
2. 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 (H4S-IIlj-6).



## **Subukin**

Tukuyin kung Tama o Mali ang pangungusap. Kung tama isulat ang salitang TAMA at kung mali isulat ang salitang MALI sa iyong sagutang papel.

1. Dalawang araw nang pabalik-balik ang lagnat ni Mario. Kumonsulta siya sa doktor bago uminom ng gamot.
2. Uminom ng sobrang antibiotic si Janice upang labanan ang sakit na dumapo sa katawan.
3. Tiningnan at sinuri ni Lea ang pakete ng gamot bago ininom para sa kaniyang sakit ng ulo.
4. Nilalagay ni Crispin ang mga gamot kung saan-saan pagkatapos niya itong gamitin.
5. Hindi na binasa ni Annie ang label ng gamot.
6. Bumili ng gamot sa tindahang malapit sa kanilang bahay si Boboy dahil may reseta siya ng doktor.
7. Binasa ni Empoy ang pakete ng gamot kung saan nakasaad ang dami ng dapat inumin.
8. Inilagay ni Mariel ang gamot sa lugar kung saan maaaring maabot ng kanyang nakababatang kapatid.
9. Sa paghahangad na makamura sa presyo ng gamot, si Hannah ay bumili ng ibang gamot taliwas sa reseta ng kanyang doktor.
10. Ininom ni Karen ang gamot sa itinakdang oras ng kanyang doktor.

Tingnan ang tamang sagot sa pahina 18.

Ilan ang nakuha mo?

Magaling kung nakuha mo lahat ng tamang sagot. Ayos lang kung hindi mo nakuha lahat dahil mas lilinangin pa natin ang iyong kaalaman sa pagpapatuloy mo sa modyul na ito.



**Aralin****1****Tamang Paraan ng Paggamit ng Gamot**

Hindi lingid sa kaalaman ng nakakarami na hindi ligtas ang pag-inom ng gamot kung ito ay hindi inirekomenda ng isang doktor matapos niyang tingnan kung ano ang kailangan ng isang pasenyente. Sa araling ito, pag-aaralan natin ang tamang paraan ng paggamit ng gamot.

***Balikan***

Sa nakaraang modyul, pinag-aralan natin ang wastong paggamit at pagbabasa ng label ng gamot. Subukin natin kung naaalala mo pa ang ilan sa mga konsepto na ating napag-aralan.

Tukuyin kung tama o mali ang nilalaman ng bawat sitwasyon. Lagyan ng tsek (/) ang kahon kung wasto ang isinasaad sa sitwasyon at ekis (X) kung hindi ito wasto.

- ☐ 1. Si Jose ay may lagnat. Ibinigay ni Ana kay Jose ang reseta ng doktor sa kanya noong siya ay magpatingin sa doktor at sinabing ito rin ang gamot na dapat niyang bilhin at inumin sapagkat pareho ang sintomas ng kanilang naging karamdaman.
- ☐ 2. Upang mas makamura, bumili si Andrew ng niresetang gamot sa kanya sa isang tindahan sa banketa na hindi awtorisadong magbenta ng gamot.
- ☐ 3. Sa pag-inom ng gamot, sinunod ni Alex ang nireseta at ipinayo sa kanya ng doktor.

- ☐ 4. Sa pagnanais na gumaling agad, dinoble ni Marshia ang dami o *dosage* ng gamot na nakasaad sa reseta sa kaniya ng doktor.
- ☐ 5. Nakaugalian na ni Anthony ang magbasa ng label ng gamot bago niya iniinom ito upang masiguro na tama ang kaniyang iniinom.



## ***Tuklasin***

### **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.

### **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?





## ***Suriin***

### **Mga Tamang Paraan sa Paggamit ng Gamot**

#### **1. Gamitin ang gamot na may gabay ng nakatatanda.**

Sa pag-inom ng gamot ng mga bata, kailangan pa rin ang gabay ng mga magulang o nakatatanda upang makasiguro na tama ang dami ng gamot na kanilang iniinom at upang mainom ang gamot sa tamang oras.

#### **2. Basahin at suriing mabuti ang nakasulat sa pakete ng gamot (medicine label)**

Kinakailangang basahin at suriing mabuti ang nakasulat sa pakete ng gamot o medicine label bago gamitin ito. Sundin ang mga nakasaad na panuto upang tamang dami ng gamot ang mainom.

Ang pakete ng gamot o medicine label ay nagsasaad ng sumusunod:

- a. Gaano karami ang iinumina?
- b. Gaano kadalasan iinumina ang gamot?
- c. Hanggang kailan lamang ito pwedeng gamitin?
- d. Ano ang tamang paraan sa pag inom ng gamot?
- e. Saan ang tamang lugar para itago ang gamot?

Ang pakete o label ng gamot ay nagsasaad din kung paano iinumina ang gamot subalit kadalasan ay sa reseta ng doktor makikita kung dapat kumain muna bago uminom ng gamot o maaaring ng iinumina ang gamot gamot kahit hindi pa kumakain.

#### **3. Kumonsulta sa doktor bago uminom ng gamot.**

Huwag uminom ng gamot na walang konsultasyon mula sa lisensiyadong doktor. Tanungin ang lahat ng gustong malaman tungkol sa gamot na nireseta sa iyo ng doktor bago lumabas ng klinika. Dapat iinumina ang gamot sa itinakdang oras. Kapag may

hindi nainom sa takdang oras, tanungin ang doktor kung ano ang dapat gawin. Para sa mabilis na paggaling ng karamdaman dapat ay tapusin ang nakalaang araw kung hanngang kailan ito dapat inumin.

#### **4. Sundin ang mga panutong nakasaad sa preskripsiyong pangmediko o medical prescription.**

Napakahalagang sundin ang preskripsiyon ng doktor upang gumaling ang karamdaman ng bawat tao. Sundin ang nakasaad kung ilang beses sa isang araw iinumin ang gamot at ang tamang dami nito.

Suriing maigi ang nakasulat sa pakete ng gamot o medicine label. Siyasatin ang *expiration date* nito. Karaniwang makikitang nakasulat sa gamot ang expiration date pagkatapos ng manufacturing date. Maaaring mawala na ang bisa ng gamot na expired na. Ito ang nagiging dahilan ng matagal na paggaling mula sa karamdaman at minsan nagiging sanhi din ng pagkakaroon ng ibang sakit.

#### **5. Tingnan at suriin kung kailan mawawalan ng bisa ang gamot (expiration date)**

Mahalagang tingnan ang nakasulat sa pakete o medicine label kung kailan mawawalan ng bisa ang gamot (expiration date) upang maiwasan ang problemang pangkalusugan na maaring mangyari.

#### **6. Isaalang-alang ang tamang pagtataguan ng gamot.**

Upang maiwasan ang hindi inaasahang pagkalason dahil sa pag-inom ng maling gamot, itago ang gamot sa lugar na hindi maaabot ng mga bata. Huwag kalimutang isulat ang pangalan ng gamot. Iwasang ihalo ang gamot sa mga pamatay insekto at panlinis sa bahay.

Mahalagang itago ang mga gamot sa tamang lugar at temperatura upang hindi mawala ang bisa ng gamot. Iwasang itago ang gamot sa tabi ng bintana, sa sasakyan, o sa palikuran.

Ang ibang gamot ay kailangang itago sa refrigerator ngunit huwag ilagay sa *freezer*. Ang ibang gamot naman ay kailangang itago sa lugar na may mataas na temperatura.

## 7. Bumili ng gamot sa mapagkakatiwalaang botika.

Upang maiwasang makabili ng mga palsipikado o pekeng gamot, iwasang bumili ng gamot sa palengke o tindahan. Kailangang bumili sa mapagkakatiwalaang botika upang mabigyan ng tamang gamot ayon sa preskripsiyon ng doktor.



### ***Pagyamanin***

Lagyan ng tsek (/) ang mga pangungusap na nagsasabi ng mga dapat tandaan sa pag-inom ng gamot at ekis (X) naman sa mga hindi.

- \_\_\_ 1. Uminom ng tamang gamot na nireseta ng doktor
- \_\_\_ 2. Uminom ng gamot ayon sa dami at tamang sukat nito.
- \_\_\_ 3. Basahin ang etiketa ng gamot bago ito inumin.
- \_\_\_ 4. Uminom ng tamang gamot para tamang uri ng sakit.
- \_\_\_ 5. Huwag uminom ng gamot na lagpas na sa “*Expiration Date*”.



### ***Isaisip***

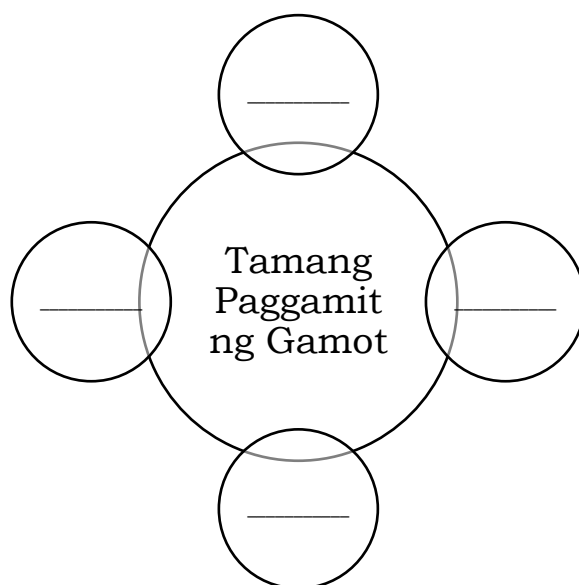
Punan ang patlang ng mga ankop na salita upang makabuo ng makabuluhang pangungusap.

Komunsulta sa \_\_\_\_\_ kung masama ang \_\_\_\_\_. Sundin ang bawat ibinigay na \_\_\_\_\_ at bilhin ito sa \_\_\_\_\_. Huwag mag sarling uminom ng \_\_\_\_\_ upang makaiwas sa paglala ng karamdaman.



## ***Isagawa***

Ano-ano ang tamang paraan ng paggamit ng gamot?  
Kopyahin sa sagutang papel at punan ng tamang sagot ang  
sumunod na *graphic organizer*.



**Aralin****2****Kahalagahan ng Pagbabasa ng Impormasyon na Nakasulat sa Pakete at Iba Pang Paraan ng Tamang Paggamit ng Gamot*****Balikan***

Sa unang aralin, pinag-aralan natin ang Tamang Paraan ng Paggamit ng Gamot. Subukin muli natin ang iyong kaalaman bago tayo mag simula ng bagong aralin.

Lagyan ng tsek (/) ang mga pangungusap na nagsasabi ng mga dapat tandaan sa pag-inom ng gamot at ekis (X) naman sa mga hindi. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

- \_\_\_ 1. Uminom ng tamang gamot para tamang uri ng sakit.
- \_\_\_ 2. Basahin ang etiketa ng gamot bago ito inumin.
- \_\_\_ 3. Uminom ng tamang dami at sukat ng gamot ayos sa reseta ng doktor.
- \_\_\_ 4. Siyasating mabuti ang “expiration date”.
- \_\_\_ 5. Ilagay ang mga gamot sa tamang lagayan na hindi maaabot ng mga nakababatang kapatid o kasambahay.



## ***Tuklasin***

Basahin ang dayologo at pagkatapos ay sagutin ang mga gabay na tanong. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

(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.

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

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

**Ben:** Sinusuri ko pong mabuti ang nakasulat sa pakete ng gamot upang malaman ko kung hanggang kailan lamang ito maaaring gamitin.

**Belen:** Hindi kami bumibili ng gamot ng Nanay ko kung saan-saan lang. Bumibili po 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 po namin ang lalagyan o taguan ng mga gamot namin sa mga panlinis sa bahay at pamuksa sa mga insekto. Sinisigurado po 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 komunsulta 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?



***Suriin***

Ang makabagong teknolohiya sa industriya ng medisina ay na lumalawak at umuunlad. Dumadami na din ang mga mapagkakatiwalaang pamilihan o mga botika kung saan mabibili na ang mga “over the counter medicine” tulad ng mga gamot para sa ordinaryong sakit ng ulo, ubo at lagnat.

Ganun pa man, huwag pa din kalilimutan ang pagsuri sa pakete ng gamot na bibilhin upang masigurado na ang gamot ay laging bago.

Suriin ding mabuti ang sisidlan ng mga gamot. Huwag tanggapin pag ito ay may sira tulad ng punit, butas at kupas na

sisidan at siguraduhing mababasa pa ang mga letrang nakasulat sa “label” nito. Ang ganitong gawain ay makakabawas sa iyong agam-agam sa maaaring maidulot ng gamot na iyong bibilhin. Basahin din ang etiketa at ikumpara sa sinasabi ng reseta upang malaman kung tama ang gamot na bibilhin.

Ibat-ibang gamot sa ibat ibang tao. Hindi laging pareho ang epekto ng isang gamot pag ginamit ng parehong tao. Ang iba ay nakakapaglikha ng “allergy” sa mga taong hindi hiyang sa ganitong uri ng gamot. Kaya nararapat na laging kokonsulta sa doktor upang malaman ang tamang dami ng gamot na iinum, gaano katagal at kalian dapat itigil. Ito ay upang maiwasan ang paglala ng sakit at mabawasan ang gastos sa pagpapagamot.

Ang “OTC Medicines” ay napakalaking tulong para sa mga ordinaryo at hindi pa malalang karamdaman. Mas mainam pa din ang komunsulta sa doktor kapag ang karamdaman ay lumalala at hindi tiyak kung saan nagmula. Lagi pong tatandaan,

*“Upang malaman ang karamdaman kung saan nagmula,  
Kailangan magpasuri at hindi dapat manghula.  
Upang mawala ang pagdududa at gumaling ng maaga,  
Payo ng doktor ay sundin para walang abala at hindi  
masayang ang pera.”*

Mahalagang intindihin ang sasabihin at payo ng doktor. Basahin ang etiketa at sundin ang ibinigay na reseta ng doktor sa pagbili at pag-inom ng gamot.



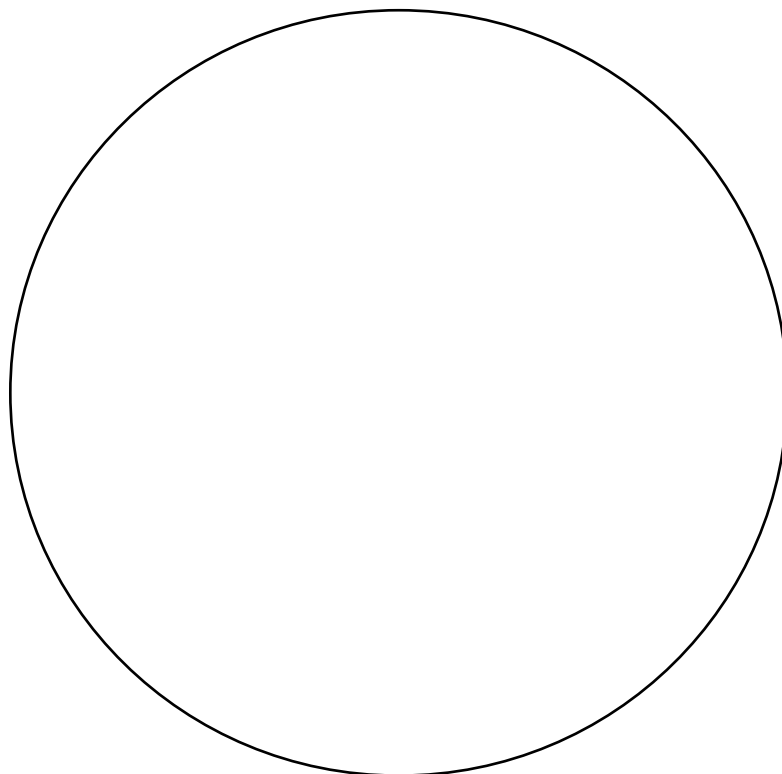


## ***Pagyamanin***

**Gawain 1.** Basahin ang tula at gumuhit ng bilog sa inyong papel at isulat dito ang salita o parirala na may kaugnayan sa tamang paggamit ng gamot.

### **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.



## Gawain 2. 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.



---

---

---



---

---

---



### **Isaisip**

Isulat sa loob ng “*House Organizer*” ang lahat ng inyong natutuhan tungkol sa kahalagahan ng pagbabasa ng impormasyon na nakasulat sa pakete at iba pang paraan ng tamang paggamit ng gamot.

**ANG MGA NATUTUHAN KO**



## **Isagawa**

Sagutin ang tanong sa “*Medicine Organizer*.”

Ano ang mangyayari kapag uminom ka ng <i>expired</i> na gamot?
--



## **Tayahin**

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. Gamitin ang gamot na may gabay ng responsableng nakatatanda.
- \_\_\_\_\_ 2. Isang mabuting paraan ang pag-inom ng gamot na nireseta ng doktor sa ibang tao na kahalintulad ng iyong karamdaman.
- \_\_\_\_\_ 3. Basahin at suriing mabuti ang nakasulat sa pakete ng gamot (*medicine label*).
- \_\_\_\_\_ 4. Sundin ang mga panutong nakasaad sa preskripsiyong pangmediko

- \_\_\_\_\_ 5. Bumili ng gamot sa ordinaryong tindahan or “sari-sari store.”
- \_\_\_\_\_ 6. Uminom ng gamot ng kaibigan mo na may kahalintulad na karamdaman ng sa iyo.
- \_\_\_\_\_ 7. Sundin ang payo ng kaibigan mong nagkasakit.
- \_\_\_\_\_ 8. Uminom ng gamot sa takdang oras.
- \_\_\_\_\_ 9. Gamitin ang reseta ng kaibigan mo.
- \_\_\_\_\_ 10. Kumonsulta sa doktor bago uminom ng gamot.



### ***Karagdagang Gawain***

Lumikha ng isang awitin tungkol sa tamang paraan ng paggamit ng gamot.



## Susi sa Pagwawasto

<b>Tayahin</b>	1. TAMA	6. MALI
	2. MALI	7. MALI
	3. TAMA	8. TAMA
	4. TAMA	9. MALI
	5. MALI	10. TAMA



<b>Isaisip</b>	Doktor,
	pakitramdam,
	reseta,
	botika,
	gamot

<b>Pagymanin</b>	1. /	5. /
	2. /	4. /
	3. /	5. /

**Pagymanin Gawain 2**

Ilagay ang mga gamot sa medicine cabinet kasama pa ng ibang gamot at lagyan ng tamang label.

<b>Balikan</b>	1. /	5. /
<b>Aralin 2</b>	2. /	4. /
	3. /	5. /

<b>Balikan</b>	1. X	5. /
	2. X	4. X
	3. /	5. /

<b>Subukin</b>	1. TAMA	10. TAMA
	2. MALI	9. MALI
	3. TAMA	8. MALI
	4. MALI	7. TAMA
	5. MALI	6. MALI

## ***Sanggunian***

Kagawaran ng Edukasyon, Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan Patnubay ng Guro, Book Media Press Inc.,2015

Kagawaran ng Edukasyon, Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan Kagamitan ng Mag-aaral, Book Media Press Inc., 2015

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

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

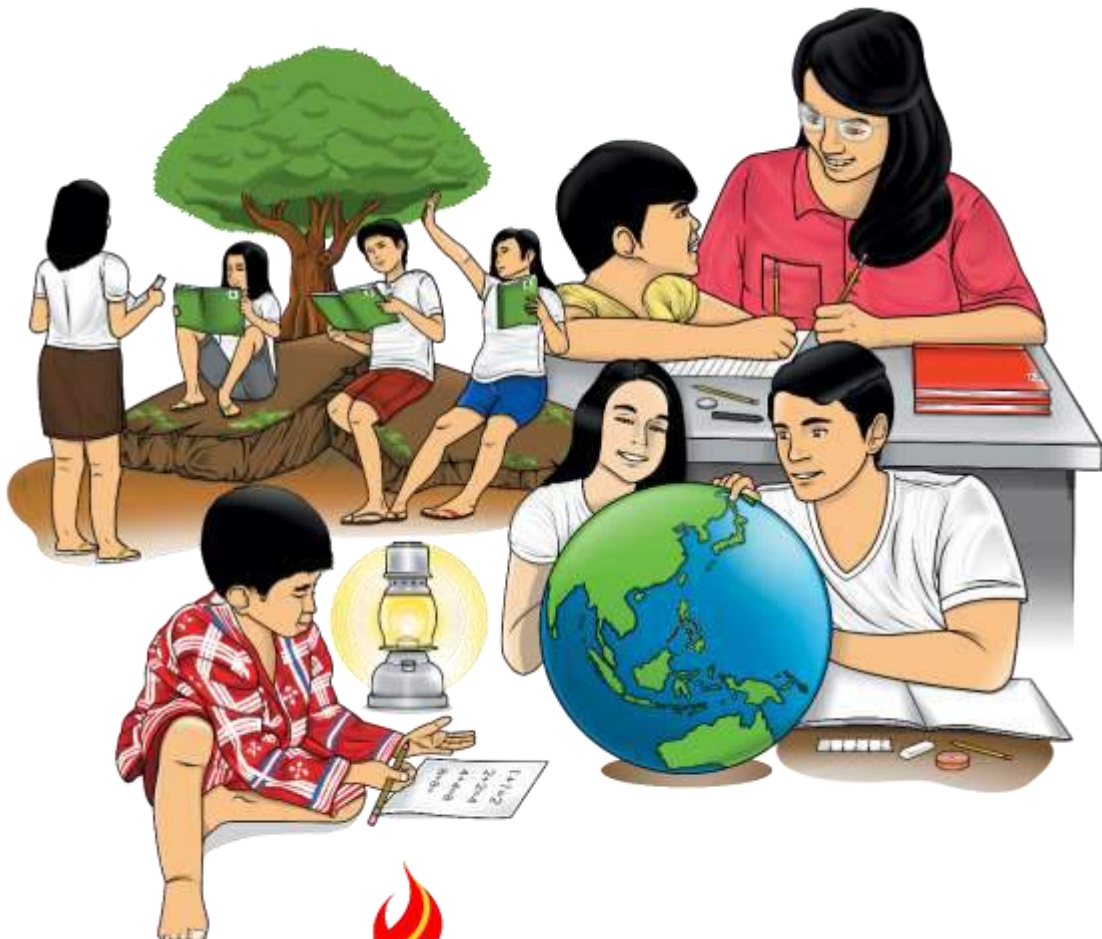
Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex  
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

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

Email Address: [blr.lrqad@deped.gov.ph](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)

# Edukasyong Pangkalusugan

## Ikatlong Markahan – Modyul 1: Tamang Gamot, Iwas Sakit





**Edukasyong Pangkalusugan – Ikaapat na Baitang**  
**Alternative Delivery Mode**  
**Ikatlong Markahan – Modyul 1: Tamang Gamot, Iwas Sakit**  
**Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, 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 anomang 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:** Anthony C. Vista

**Editor:** Renato B. Gallenito

**Tagasuri:** Cynthia T. Montañez

**Tagaguhit:** Emma N. Malapo

**Tagalapat:** Anthony C. Vista, Jefferson D. Uy

**Tagapamahala:** Gilbert T. Sadsad

Francisco B. Bulalacao, Jr.

Grace U. Rabelas

Ma. Leilani R. Lorico

Jerson V. Toralde

Belen B. Pili

Randy A. Bona

**Inilimbag sa Pilipinas ng \_\_\_\_\_**

**Department of Education – Region V**

Office Address: Regional Center Site, Rawis, Legazpi City 4500  
Telefax: 0917 178 1288  
E-mail Address: region5@deped.gov.ph

# Health

**Ikatlong Markahan – Modyul 1:  
Tamang Gamot, Iwas Sakit**

## **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 kani-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***

Sa ating kasalukuyang panahon, mapalad tayo at marami na ang mga gamot na natuklasan para sa iba't ibat karamdaman. Ngunit, kalakip nito ang responsibilidad ng wastong paggamit ng mga ito upang makatulong sa ating kalusugan.

Ang modyul na ito ay naglalaman ng dalawang aralin, at ito ang sumusunod:

- Aralin 1 – Mga Gamit ng mga Gamot
- Aralin 2 – Gamot na May Reseta at Walang Reseta

Matapos mong pag-aralan at gawin ang iba't ibang pagsasanay sa modyul na ito ay inaaasahan na matatamo mo ang sumusunod na kasanayan:

1. natutukoy ang iba't ibang gamit ng gamot sa medisina; at
2. nakikilala ang pagkakaiba ng inireseta at hindi iniresetang gamot at ang wastong paggamit nito.



## ***Subukin***

Basahin at unawain. Piliin ang letra ng wastong sagot. Isulat ang letra ng iyong sagot sa sagutang papel.

1. Ito ay isang substansya na may kakayahang—baguhin, panatilihin, o kontrolin ang pisikal, mental, at emosyonal na kalagayan sa pamamagitan ng pag-inom nito.
  - a. droga o gamot
  - b. pathogens
  - c. calories
  - d. reseta
2. Si Antonio ay ilang beses nang pabalik-balik sa palikuran upang dumumi at nanghihina na siya. Anong uri ng gamot ang maaari niyang inumin upang maibsan ito?
  - a. mucolytic
  - b. stimulant
  - c. analgesic
  - d. antidiarrheal
3. Ito ang tawag sa uri ng gamot na nabibili sa mga botika kahit walang reseta ng doktor.
  - a. addictive medicines
  - b. prescription medicines
  - c. over-the-counter medicines
  - d. preventive medicines
4. Ang mga sumusunod ay mga gamot na hindi maaring mabili nang walang reseta maliban sa \_\_\_\_\_.
  - a. sedative
  - b. antibiotics
  - c. paracetamol
  - d. antidepressant

5. Kung ikaw ay mayroong sakit at nagpakonsulta ka sa isang doktor, may ibinibigay siyang dokumento kung saan nakasulat ang mga tagubilin sa wastong pag-inom o paggamit, wastong sukat, at dalas ng paggamit ng gamot. Ano ang tawag sa dokumentong ito?
- listahan
  - reseta
  - etiketa
  - rekomendasyon

Tingnan ang tamang sagot sa pahina 14.  
Ilan ang nakuha mo?

Magaling kung nakuha mo lahat ng tamang sagot. Ayos lang kung hindi mo nakuha lahat dahil mas lilinangin pa natin ang iyong kaalaman sa pagpapatuloy mo sa modyul na ito.



## **Balikan**

Sa nakaraang modyul, pinag-aralan natin ang iba't ibang sakit na maaring idulot ng mga mikrobyo at kung paano natin aalagaan ang ating sarili upang makaiwas sa mga sakit na ito.

Lagyan ng tsek (✓) ang mga pangugusap na nagsasabi ng mga dapat gawin upang makaiwas sa mga nakahahawang sakit at paraan ng pangagalaga sa sarili at ekis (✗) naman sa hindi.

- \_\_\_ 1. Palaging maghugas ng kamay gamit ang malinis na tubig at sabon.
- \_\_\_ 2. Gumamit ng guwantes kung hahawak ng likido sa katawan gaya ng dugo, ihi, laway, at sipon.
- \_\_\_ 3. Hayaan ang mga kontaminadong lugar at kagamitan.
- \_\_\_ 4. Kumain ng balanse, regular na mag-eehersisyo, at magkakaroon ng sapat na tulog at pahinga.
- \_\_\_ 5. Komunsulta sa doktor kung may sakit lamang.

- \_\_\_ 6. Huwag takpan ang bibig at ilong kung uubo at magbabahing.
- \_\_\_ 7. Hipuin o kuskusin ang iyong mata, ilong, at tainga kung kumakati ito.
- \_\_\_ 8. Magsuot ng tsinelas / bakya sa tuwing gagamit ng palikuran.
- \_\_\_ 9. Punasan ang mga kagamitan gaya ng desk o mesa bago ito hawakan o hipuin.
- \_\_\_ 10. Makihalubilo sa mga taong may sakit at may karamdaman.



### ***Mga Tala para sa Guro***

Ipabatid sa mga mag-aaral ang kaugnayan ng mga nakaraang aralin lalo na ang tungkol sa mga nakahahawang sakit at paano nakatutulong ang pag-inom ng tamang gamot upang malunasan ito.



### ***Tuklasin***

Basahin ang tula at sagutin ang mga tanong.

### **Tamang Paggamit ng Gamot**

Ni: Anthony C. Vista

Karamdama'y huwag tiisin at indahin,  
Kung may gamot namang puwedeng inumin;  
Sakit ng ulo, lagnat, sipon at iba pang sakit ay maaring  
pagalingin,  
Kung tamang gamot ang ating gagamitin.

Ngunit ika'y mag-ingat, huwag uminom ng basta-basta,  
Kung sakit ay malubha, mas maiging sa doktor ay komunsulta,  
Upang sakit ay matukoy at ika'y mabigyan ng reseta,  
Wastong gamot sa iyo'y maibibigay, siguradong gagaling ka.

Subalit may mga gamot sa botika na di na kailangan ng reseta,  
Kahit sino ay maaaring makabili at makakuha,  
Siguraduhin lang na direksiyon sa etiketa ay binasa,  
Upang di magkamali, sakit ay gumaling at di na lumala pa.  
Laging tatandaan, gamot ay malaking tulong sa tuwina,  
Upang mga karamdama'y malunasan at gumaling ka,  
Huwag abusuhin, laging gamitin nang tama,  
Upang kalusugan ay masiguro at maiwasan ang pinsala.

### **Mga tanong:**

1. Bakit mahalaga ang uminom ng gamot?
2. Ano-ano ang mga uri ng gamot?
3. Ano ang epekto ng gamot sa ating katawan?
4. Ano-ano ang dapat tandaan bago uminom ng gamot?



### ***Suriin***

### **Kahulugan ng Gamot o Droga**

Ang **gamot** o **droga** ay isang substansya na kung makakapasok sa katawan sa pamamagitan ng pag-inom nito at ito ay may kakayahang baguhin, panatilihin, o kontrolin ang pisikal, mental, at emosyonal na kalagayan ng taong uminom nito. Kabilang dito ang mga gamot na iniinom natin kung may karamdaman tayo, gaya ng *paracetamol* (para sa sakit ng ulo), *antibiotic* (para sa paglaban sa mga impeksyon sa bakterya), 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 ginawa gaya ng alcohol, *aspirin*, at *tranquilizers*.

**Source:** <http://eskwelanaga.files.wordpress.com/2011/02/nakalululo-ng-na-droga-unang-bahagi.pdf>



## Paggamit ng Gamot o Droga

Ang paggamit ng mga gamot ay may iba't ibang paraan. Ang ilan ay maaaring magpagaling ng isang sakit sa pamamagitan ng pagpatay o pagtigil sa pagkalat ng mga sumasalakay na mikrobyo, tulad ng bakterya at mga virus. Ang sakit ng ulo, lagnat, sipon, at iba pang karaniwang sakit ay kayang pagalingin sa simpling pag-inom ng gamot.

## Dalawang Uri ng Gamot

1. **Prescription drugs/medicines** – ito ang mga gamot na kailangan ng reseta ng doktor bago makabili sa mga botika.
2. **Over-the-counter drugs/medicines** – ito ang mga gamot na maaring bilhin sa botika kahit walang reseta ng doktor.

May iba't ibang uri ng gamot para sa iba't ibang uri ng sakit o karamdaman. Narito ang ilan sa mga gamot na madalas bilhin at gamitin:

1. **Analgesic** – ito ang gamot na ginagamit para lunasan ang mga simpleng karamdaman tulad ng sakit ng ulo, sakit ng ngipin, at kalamnan.
2. **Antihistamine** – ito ang gamot na panlunas sa mga pangangati ng katawan o mga *allergies*.
3. **Antibiotic** – ito ang gamot para sa impeksiyong dala ng bakterya. Halimbawa ay ang gamot na ginagamit sa pagpapahilom ng sugat, gamot sa ubong may madilaw na plema, namamagang tonsils, *Urinary Tract Infection* (UTI), malaking pigsa at pamamaga ng gilagid.
4. **Antacid** – gamot na panlaban o pangontra sa asim o kaasiman ng asido, particular na ang para sa pangangasim ng sikmura.
5. **Antidiarrheal** - ito ang ginagamit na gamot para sa *diarrhea* o pagtatae.

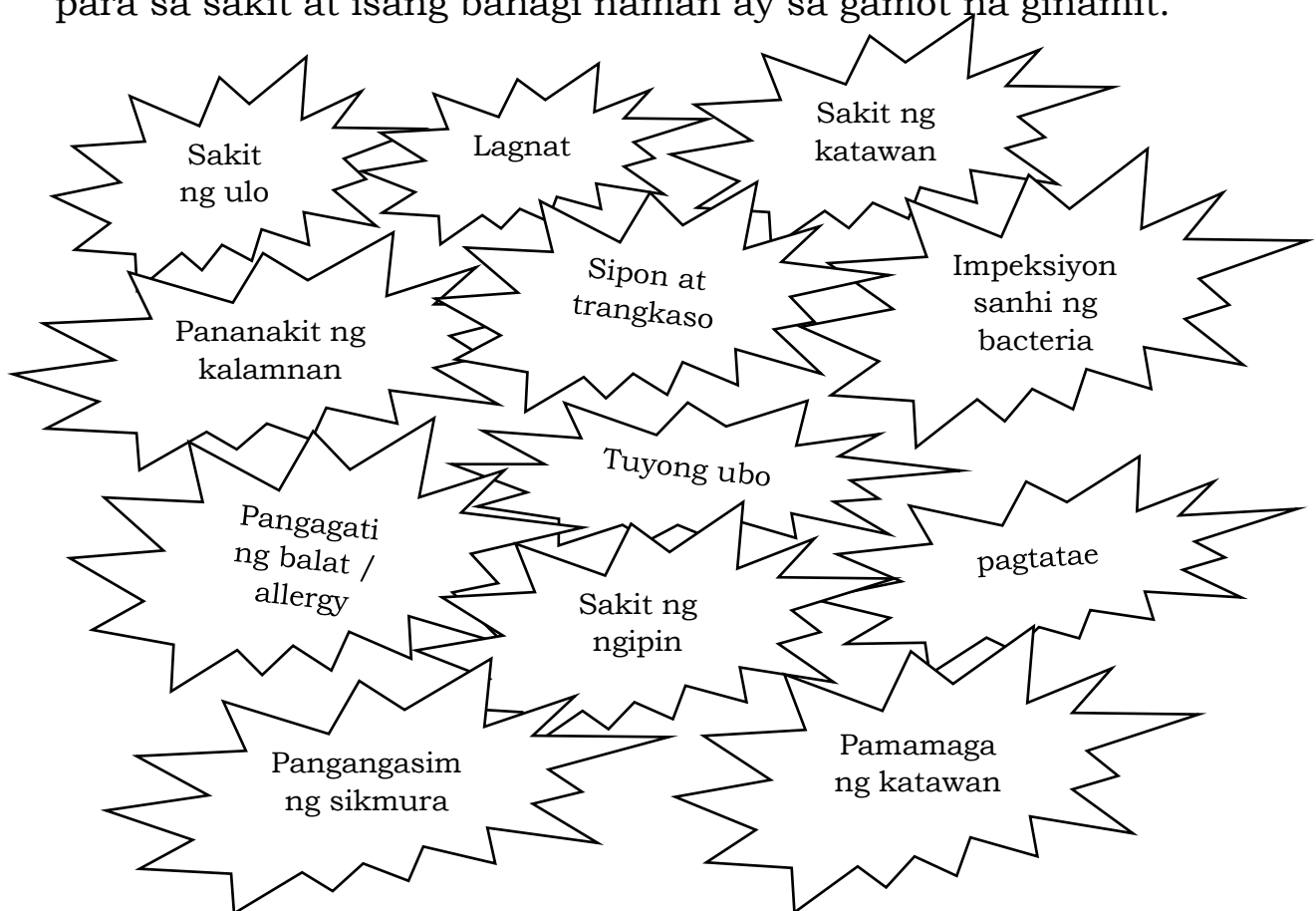
6. **Antitussive** – Ito ang gamot para maibsan at masugpo ang pag-uubo lalong-lalo na kung ito ay tuyo at walang plema.
7. **Anti-inflammatory** – Ito ang gamot para mga pamamaga ng katawan.



## **Pagyamanin**

### **Gawain 1**

Narito ang ilan sa mga sakit na nakaraniwang ginagamitan ng gamot upang malunasan at gumaling ang isang tao. Sa inyong sagutang papel, gumawa ng dalawang talahanayan, ang isa ay para sa sakit at isang bahagi naman ay sa gamot na ginamit.



<b>Sakit</b>	<b>Gamot</b>

## **Gawain 2**

Pagtambalin ang karaniwang sakit o karamdaman ng mga nasa Hanay A sa angkop na gamot para dito sa Hanay B. Isulat ang titik ng sagot sa iyong sagutang papel.

### **A**

1. Namamaga ang kalamnan sa hita ni Amira
2. Tuyo at walang plema ang ubo ni Roy
3. Pabalik-balik sa palikuran si Amihan dahil sa pagtatae.
4. Nangangasim ang sikmura ni Anita
5. May nakabuka at namamagang sugat sa paa ni Alex
6. Nangangati ang balat ni Rosita dahil sa allergy.
7. Masakit ang ngipin ni Ana

### **B**

- A. Analgesic
- B. Antibiotic
- C. Antacid
- D. Antihistamine
- E. Antitussive
- F. Antidiarrheal
- G. Anti-inflammatory
- H. Laxative

### Gawain 3

Isulat sa *Venn Diagram* ang pagkakatatulad at pagkakaiba ng gamot na may reseta (*Prescriptive Drugs*) at gamot na walang reseta (over-the-counter drugs).

<i>Prescriptive Drugs</i>		<i>Over-the-Counter Drugs</i>
Pagkakaiba	Pagkakatatulad	Pagkakaiba



#### ***Isaisip***

Punan ng wastong salita ang patlang upang mabuo ang mga konsepto ng aralin.

1. Ang \_\_\_\_\_ ay anumang sustansiya maliban sa pagkain o tubig na maaring inumin o kainin upang baguhin, panatilihin, o kontrolin ang pisikal, mental, at emosyonal na kalagayan ng taong uminom nito.
2. Nakatatutulong ang gamot upang guminhawa ang pakiramdam o gumaling sa isang \_\_\_\_\_.

- 3-4. Ang gamot na nangangailangan ng reseta ng doktor upang makabili sa botika ay tinatawag na \_\_\_\_\_ samantalang ang gamot na maaaring bilhin kahit walng reseta na doktor ay tinatawag na \_\_\_\_\_.
5. Kailangang uminom ng \_\_\_\_\_ gamot para sa isang sakit o karamdaman.



## Isagawa

Pagmasdang mabuti ang reseta mula sa isang doktor. Sagutin ang mga tanong sa ibaba.

**MAYLUNAS MEDICAL CLINIC**  
MARY GRACE MAYLUNAS-GALINGNA  
General Physician

Address: 345 M. H. Del Pilar Ave.  
Maysio, Paranaque City  
Tel. No. 877-9087

Clinic Hour: 7:00am to 8:00pm  
Monday to Saturday  
Sunday - by Appointment

Patient's Name: Lamora delos Santos Age: 37 Sex: M  
Address: Paranaque City Date: 4/12/2014

**Rx** ① Cefixime  
Salmox 500mg #14  
Sig: 1 tab 3x aday  
— jfm

Licence No. 0067052  
PTR No. \_\_\_\_\_  
62 No. \_\_\_\_\_

1. Ano-ano ang mababasa sa resetang ito? Punan ng tamang detalye gamit ang kanan bahagi ng talahanayan.

<b>Detalye</b>	
1. Pangalan ng doktor	
2. Pangalan ng gamot	
3. Paano ang pag-inom	
4. Sukat ng inumin	

2. Ano kaya ang mangyayari kung iinom tayo ng gamot kahit wala tayong nararamdamang sakit?
3. Ano kaya ang mangyayari kung tayo ay pinayuhan ng doktor na uminom ng gamot ngunit hindi natin ito sinunod?



## ***Tayahin***

**Maramihang Pagpili.** Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa inyong papel.

1. 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
2. Kumonsulta si Ana sa doktor dahil masakit ang kanyang ulo. Alin sa sumusunod ang gamot na nireseta sa kanya?
  - a. antidiarrheal
  - b. analgesic
  - c. antihistamine
  - d. antibiotic

3. Anong dokumento ang ipinapakita sa parmasya o botika upang makabili ng gamot?
- a. sakit sa katawan
  - b. listahan ng nanay
  - c. pangalan ng gamot
  - d. reseta ng doktor
4. Saan ginagamit ang gamot na *antihistamine*?
- a. tuyong ubo
  - b. pangangati ng kutis
  - c. sakit sa kalamnan
  - d. sakit sa ngipin
5. Ito ang tawag sa uri ng gamot na nabibili sa mga botika o parmasya na kailangan ng reseta ng doktor upang makabili.
- a. prescription medicines
  - b. addictive medicines
  - c. over-the-counter medicines
  - d. preventive medicines



## ***Karagdagang Gawain***

Basahin ang sumusunod na sitwasyon. Ano ang tamang gamot na dapat inumin o maaaring ireseta ng doktor para sa sakit o karamdaman? Isulat ang sagot sa inyong sagutang papel.

1. Matapos kumain ng maraming kendi, sumakit ang ngipin ni Mira at sinabayan na rin ng sakit ng ulo. Anong uri ng gamot ang maaari niyang inumin?
2. Nangati ang balat ni Boboy matapos kumain ng pagkaing may bogoong. Siya ay may allergy sa pagkaing ito? Anong uri ng gamot ang maaari niyang inumin?
3. Namamaga ang tonsil ni Rex dahil sa bacteria. Ilang araw na niya itong nararamdaman. Ano kayang uri ng gamot ang maaaring ireseta sa kanya ng doktor?
4. Pagkatapos kumain, nangasim ang sikmura ni Cynthia. Anong gamot ang maari niyang inumin?
5. Pabalik-balik na sa palikuran si Miguel dahil sa diarrhea. Anong gamot ang maaari niyang inumin?





## Susi sa Pagwawasto

<b>Karagdagang Gawain</b> 1. Analgesic 2. Antihistamine 3. Antibiotic 4. Antacid 5. Antidiarrheal	<b>Tayahin</b> 1. K 2. B 3. D 4. B 5. A
--	--

<b>Isagawa Mo</b>	
<b>Detalye</b>	
1. Pangalan ng doktor	Mary Grace Maylunas-Galingna
2. Pangalan ng gamot	Carbocistine Solmux
3. Paano ang pag-inom	1 tablet 3x a day
4. Sukat ng inumin	500g

<b>Isaisip</b> 1. gamot o droga 2. sakit o karamdaman 3. prescription medicines 4. over-the-counter medicines 5. tamang o wastong
--

1. G
2. E
3. F
4. C
5. B
6. D
7. A

### Gawain 2

Ang mag-aaral ang pipili ng sagot batay sa kanyang karanasan.

### Gawain 1

1. A
2. D
3. C
4. C
5. B

### Subukin

1. ✓
2. ✓
3. ✗
4. ✓
5. ✗
6. ✗
7. ✗
8. ✓
9. ✓
10. ✗

### Balikan

1. Upang malunasan at gumaling mula sa sakit o anomang karamdaman
2. Gamot na kailangan ng reseta ng doktor at gamot na hindi na kailangan ng reseta para makabili sa botika
3. Gagaling mula sa sakit at bubuti ang pakiramdam
4. Kumonsulta sa doktor bago uminom ng gamot, basahin ang etiketa ng gamot, sundin ang reseta ng doktor

### Tuklasin

1. Ang *prescriptive drugs* ay nangangailangan ng reseta ng doktor upang makabili sa parmasya o botika samantalang ang *over-the-counter drugs* ay maaaring bilhin nang walang reseta.
2. Hindi maaaring inumin ang *prescriptive drugs* nang walang reseta ng doktor samantalang ang *over-the-counter drugs* ay maaaring gamitin o inumin basta ayon sa tamang paraan at paggamit.

### Pagkakaiba

### Gawain 3

### Pagkakatatulad

Ang parehong uri ng gamot ay nakapagpapagaling ng karamdaman o sakit na kanilang ginagamot.

## ***Sanggunian***

“Nakalululong na Droga (Unang Bahagi)”, Kagawaran ng Edukasyon Naga City Division, huling binago 2011, <https://eskwelanaga.files.wordpress.com/2011/02/nakalululong-na-droga-unang-bahagi.pdf>

Kagawaran ng Edukasyon, Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan Patnubay ng Guro, Book Media Press Inc.,2015

Kagawaran ng Edukasyon, Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan Kagamitan ng Mag-aaral, Book Media Press Inc., 2015

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

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

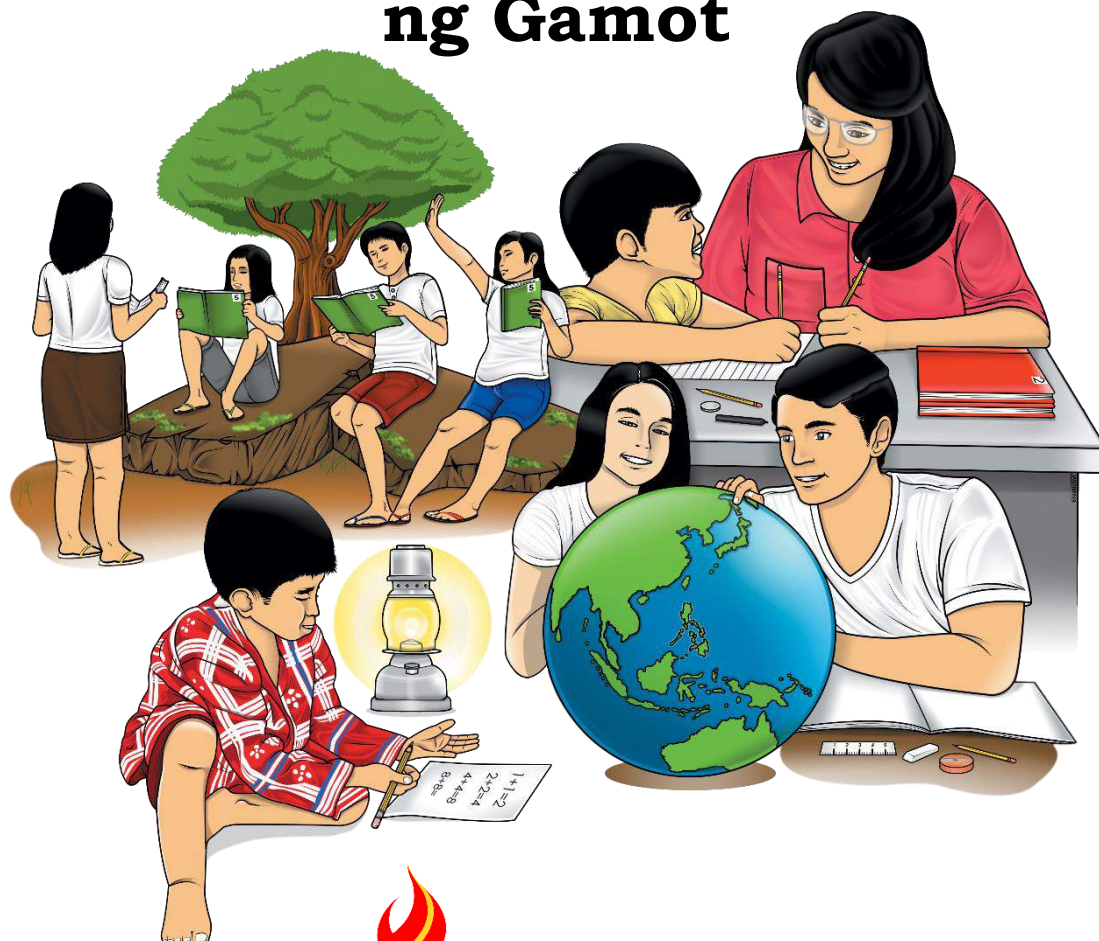
Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex  
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

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

Email Address: [blr.lrqad@deped.gov.ph](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)

# Edukasyong Pangkalusugan

## Ikatlong Markahan – Modyul 2: Panganib sa Maling Paggamit ng Gamot



**Edukasyong Pangkalusugan – Ikaapat na Baitang**  
**Alternative Delivery Mode**  
**Ikatlong Markahan – Modyul 2: Panganib sa Maling Paggamit ng Gamot**  
**Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, 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 anomang 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:** Glicybel N. Taduran  
**Editor:** Renato B. Gallenito  
**Tagasuri:** Cynthia T. Montañez  
**Tagaguhit:** Emma N. Malapo  
**Tagalapat:** Anthony C. Vista, Jefferson D. Uy  
**Tagapamahala:** Gilbert T. Sadsad  
Francisco B. Bulalacao, Jr.  
Grace U. Rabelas  
Ma. Leilani R. Lorico  
Jerson V. Toralde  
Belen B. Pili  
Randy A. Bona

**Inilimbag sa Pilipinas ng \_\_\_\_\_**

**Department of Education – Region V**

Office Address: Regional Center Site, Rawis, Legazpi City 4500  
Telefax: 0917 178 1288  
E-mail Address: region5@deped.gov.ph

# **Edukasyong Pangkalusugan**

**Ikatlong Markahan – Modyul 2:  
Panganib sa Maling Paggamit  
ng Gamot**

## **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 kani-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 pagsunod sa alituntunin sa paggamit o pag-inom ng gamot ay dapat gawin. Maaaring makasama sa katawan at magdulot ng panganib kung hindi ito magagawa.

Ang modyul na ito ay naglalaman ng dalawang aralin, at ito ang sumusunod:

- Aralin 1 – Mga Maling Paggamit at Pag-abuso sa Gamot
- Aralin 2 – Panganib sa Maling Paggamit ng Gamot

Inaaasahan na matatamo mo ang sumusunod na kasanayan matapos mong pag-aralan at gawin ang mga gawain sa modyul na ito:

1. Nailalarawan ang mga maling paggamit at pag-abuso sa gamot; at
2. Nailalarawan ang maaring maging panganib sa maling paggamit at pag-abuso sa gamot.



## **Subukin**

Piliin ang letra ng wastong sagot. Isulat ang napiling sagot sa iyong sagutang papel.

1. Alin sa sumusunod ang maling hakbang sa pag-inom ng gamot?
  - a. bumili ng gamot sa pinagkakatiwalaang botika
  - b. ilagay ang gamot sa lalagyan pagkatapos gamitin
  - c. gamitin ang gamot na may gabay at patnubay ng magulang
  - d. inumin ang gamot kahit walang reseta ng doktor
2. Hindi na makatiis si Arnold sa sobrang sakit ng kanyang ulo. Kumuha siya ng gamot mula sa kanyang medicine cabinet. Ininom niya ang gamot na katulad ng ibinigay ng nanay niya minsang sumakit ang kaniyang ulo. Alin ang maling gawi sa pag-inom ni Arnold 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
3. Alin sa sumusunod ang nagsasabi ng maling paraan ng paggamit ng gamot?
  - a. uminom ng gamot na nireseta ng doktor
  - b. uminom ng gamot ayon sa dami at tamang sukat
  - c. uminom ng gamot na nireseta sa ibang tao
  - d. basahin ang etiketa o *label* ng gamot bago ito inumin
4. Ang sumusunod ay mga sitwasyong nagpapakita ng maling paggamit ng gamot MALIBAN sa isa.
  - a. paggamot sa sarili (*self-medication*)
  - b. paggamit nang labis sa sukat (*over dosage*) na kailangan na gamot
  - c. pag-inom ng iba't ibang klase ng gamot sa parehong sakit
  - d. pag-inom ng gamot ayon sa reseta ng doktor

5. Ano ang maaaring mangyari kapag hindi natin sinunod ang mga alituntunin na dapat sundin sa pag-inom ng gamot?
- a. malulunasan ang ating sakit
  - b. lalakas ang ating immune system
  - c. magiging masayahin
  - d. patuloy na lalala ang karamdaman

Tingnan ang tamang sagot sa pahina 20.  
Ilan ang nakuha mo?

Magaling kung nakuha mo lahat ng tamang sagot. Ayos lang kung hindi mo nakuha lahat dahil mas lilinangin pa natin ang iyong kaalaman sa pagpapatuloy mo sa modyul na ito.



**Aralin****1****Mga Maling Paggamit  
at Pag-abuso sa Gamot**

Hindi masama ang pag-inom ng gamot, ngunit kapag ito ay ginamit ng walang tamang gabay ng doktor, maaaring malagay sa panganib ang taong iinom nito.

***Balikan***

Sa nakaraang modyul, pinag-aralan natin ang iba't ibang uri at gamit ng mga gamot. Subukin naatin kung naaalala mo pa ang ilan sa mga konsepto na ating napag-aralan.

Basahin ang sumusunod na sitwasyon. Ano ang tamang gamot na dapat inumin o maaaring ireseta ng doktor para sa sakit o karamdamang nabanggit? Piliin ang sagot sa mga pagpipilian sa sa kahon at isulat ang sagot sa inyong sagutang papel.

Analgesic	Antibiotic	Antacid
Antihistamine	Antitussive	Antidiarrheal
	Anti-inflammatory	

1. Nangati ang balat ni Maricel matapos kumain ng pagkaing may tsokolate. Siya ay may allergy sa pagkaing ito? Anong uri ng gamot ang maaari niyang inumin ayon sa doktor?
2. Dahil sa sobrang init, nahilo at sumakit ang ulo ni Aira. Anong uri ng gamot ang maaari niyang inumin ayon sa doktor?

3. Namamaga ang lalamunan ni Sandro dahil sa bacteria. Ilang araw na niya itong nararamdaman. Ano kayang uri ng gamot ang maaaring ireseta sa kanya ng doktor?
4. Tuyo at walang plema ang ubo ni Max. Anong gamot ang maari niyang inumin ayon sa doktor?
5. Masakit at namamaga ang kalamanan ni Alex dahil sa sobrang dami ng mabibigat na bagahe na kanyang binuhat. Anong gamot ang maaari niyang inumin ayon sa doktor?



## ***Tuklasin***

Basahin ang kwento at sagutin ang mga tanong.

### **Anong Nangyari kay Norman?**



Uwian na. Umulan nang malakas. Hindi nakapagdala ng kapote si Norman. Nagpaulan siya paumuwi ng bahay. Ilang sandali lang pagdating niya ay biglang sumakit ang ulo niya, nagsimulang bumahing at nahirapang huminga dahil sa baradong

ilong. Agad niyang kinuha sa kanilang *medicine cabinet* ang isang gamot at ininom niya ito agad nang hindi binabasa ang *label*.

Pagkalipas nang isang oras, lumala ang nararamdaman ni Norman. Nanginginig at nilalagnat na siya. Lumitaw rin ang mga maliliit na pantal sa kanyang katawan na may kasamang pangangati. Nabahala ang nanay ni Norman nang makita ang kalagayan ng anak pagdating nito. Nagpasiya ang nanay ni Norman na dalhin siya sa ospital.

Pagkatapos matingnan ng doctor si Norman, binigyan sya ng reseta. Itinama rin ng doctor ang paniniwalang magkakasakit ang tao kapag naulanan. Ang ubo at sipon ay sanhi ng virus at hindi ang pagka babad sa ulan. Bukod dito, ipinaalala ng doctor na hindi nakakapag dulot ng allergy and expired na gamot bagkus ay bumababa lang ang bisa nito. Ang dahilan ng pangangati nya at pagkakaroon ng pantal ay maaaring dulot ng kinain nya o mga allergens na nag pasimula ng pantal at pangangati nya. Pinaalala rin niya na huwag ng uliting uminom ng gamot na hindi binabasa ang label o magsariling maggamot.

**Mga tanong:**

1. Ano ang nangyari kay Norman?
2. Ano ang ginawa niya nang makaramdam siya ng kakaiba?
3. Ano ang mali sa ginawa ni Norman?
4. Ano ang maling kaisipan na iniwasto ng doctor?
5. pa ang natutunan ni Norman at ng kanyang ina sa Doktor?



## Suriin

### Mga Dapat Tandaan sa Pag-inom ng Gamot

1. Gamitin ang gamot na may gabay ng responsableng nakatatanda.
2. Basahin at suriing mabuti ang nakasulat sa pakete ng gamot (*medicine label*).
3. Kumunsulta sa doktor bago uminom ng gamot.
4. Sundin ang mga panutong nakasaad sa preskripsiyong pangmediko o *medical prescription*.
5. Tingnan at suriin kung kailan mawawalan ng bisa ang gamot (*expiration date*).
6. Lagyan ng leybel o pangalan ang sisidlan ng gamot at itago sa tamang lugar (label and proper storage).
7. Bumili ng gamot sa mapagkakatiwalaang botika.

Suriin ang mga larawan at sagutin ang mga tanong. Isulat ang sagot sa iyong papel.

Tukuyin ang maaaring mangyari kapag hindi sinunod ang mga alituntunin sa pag-inom ng gamot. Isulat ang sagot sa inyong papael.?



- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_



## Pagyamanin

### Gawain 1. Ano ang mali?

Ang sumusunod na larawan ay nagpapakita ng hindi pagsunod sa tamang alituntunin sa pag-inom ng gamot. Pagtambalin ang larawan sa Hanay A at ang wastong sinasabi ukol dito sa Hanay B. Isulat sa iyong papel kung bakit mali ang ipinapakita nito.

**A**

**B**

1.



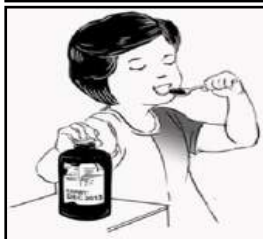
A. Paggamot sa Sarili

2.



B. Paggamit ng labis sa sukat (overdosage) na kailangan ng gamot

3.



D. Pag-inom ng gamot na lagpas na sa *Expiration Date*

4.



E. Pag-inom ng maling gamot sa karamdaman



## Gawain 2

Lagyan ng tsek (/) ang mga pangungusap na nagsasabi ng mga dapat tandaan sa pag-inom ng gamot at ekis (X) naman sa mga hindi.

- \_\_\_ 1. Uminom ng gamut na hindi nireseta ng doktor.
- \_\_\_ 2. Uminom ng gamut ayon sa dami at tamang sukat nito.
- \_\_\_ 3. Basahin ang *label* ng gamot bago ito inumin.
- \_\_\_ 4. Uminom ng tamang gamut para tamang uri ng sakit.
- \_\_\_ 5. Uminom ng gamut na nireseta sa ibang tao.



### ***Isaisip***

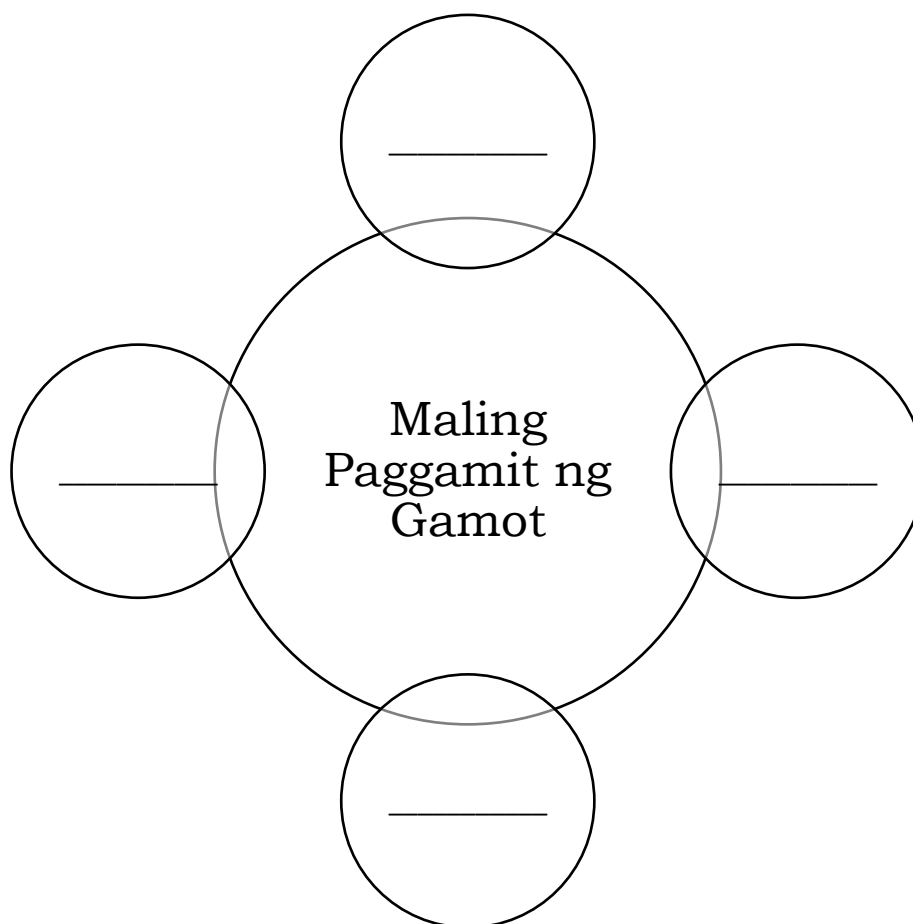
Punan ang patlang ng mga ankop na salita upang makabuo ng makabuluhang pangungusap.

Dapat nating sundin ang mga \_\_\_\_\_ paraan ng paggamit ng \_\_\_\_\_ upang maiwasan ang ibat ibang problemang \_\_\_\_\_.



## ***Isagawa***

Ano-ano ang maling paraan ng paggamit ng gamot? Kopyahin sa sagutang papel at punan ng tamang sagot ang sumunod na *graphic organizer*.



**Aralin****2****Panganib sa Maling  
Paggamit ng Gamot**

Sa tuwing tayo ay nagkakasakit, nais lamang natin ay agarang paggaling. Ang pag konsulta sa doktor ay mahalaga upang matuloy kaagad ang karamdaman. Sa pag inom ng gamut dapat sundin ang nakasaad sa reseta. Kapag ordinaryong sakit. Ngunit may mga ~~bagay~~ na dapat isaalang-alang tamangpaggamit ng gamot upang makaiwas sa panganib na maging maingay dahil dito.

***Balikan***

Sa unang aralin, pinag-aralan natin ang ang mga maling paggamit at pag-abuso sa gamut. Subukin muli natin ang iyong kaalaman bago tayo mag simula ng bagong aralin.

Iguhit ang masayang mukha ☺ na nagsasabi ng mga dapat tandaan sa pag-inom ng gamot at malungkot na mukha ☹ sa hindi.

- \_\_\_ 1. Uminom ng gamot na hindi nireseta ng doktor.
- \_\_\_ 2. Uminom ng gamot ayon sa dami at tamang sukat nito.
- \_\_\_ 3. Basahin ang label ng gamut bago ito inumin.
- \_\_\_ 4. Uminom ng tamang gamut para uri ng sakit.
- \_\_\_ 5. Uminom ng gamot na nireseta sa ibang tao.

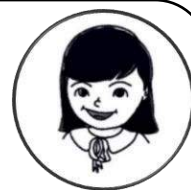
Tingnan ang tamang sagot sa pahina 10.

Ilan ang nakuha mo?

Magaling kung nakuha mo lahat ng tamang sagot.

Maari ka nang magpatuloy.

Kung hindi mo nakuha, maaari mong balikan ang mga konseptong hindi mo nakuha sa nakaraang modyul.



## ***Tuklasin***

Suriin ang larawan at sagutin ang mga tanong sa sagutang papel.



1. Ano-ano ang ginagawa ng bata? Mabuti ba ito?
2. Paano nila ginagamit ang mga gamot?
3. Ano-ano ang maaring panganib na maibubunga nito?



## ***Suriin***

### **Mga Panganib sa Pag-abuso at Maling Paggamit ng Gamot**

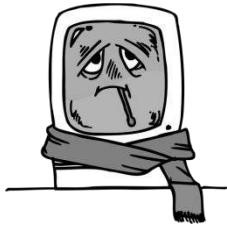
Ang pag-abuso at maling paggamit ng gamot ay magdulot ng panganib sa katawan. Ilan sa maaaring mangyari ay ang sumusunod:


- Paghina ng *immune system*
- Naapektuhan ang normal na pag-iisip
- Drug dependency o ang sobrang pagdepende o pagsandig sa gamot
- Pagkahilo, pagsusuka at pagkakaroon ng malabong paningin na maaring mauwi o magdulot sa pagkabulag
- Pagkabingi
- Pagkalason at nagiging sanhi ng allergy
- Pagkasira ng balanse sa katawan
- Pagka wala ng bisa ng ininum na gamot dahil sa tagal ng paggamit
- Pagkawala ng gana sa pagkain at pangangayayat



## *Pagyamanin*

**Gawain 1.** Lagyan ng tsek (/) sa loob ng kahon ang mga larawan na nagpapakita ng masamang epekto ng pag abuso ng gamot.

☐☐☐☐☐☐

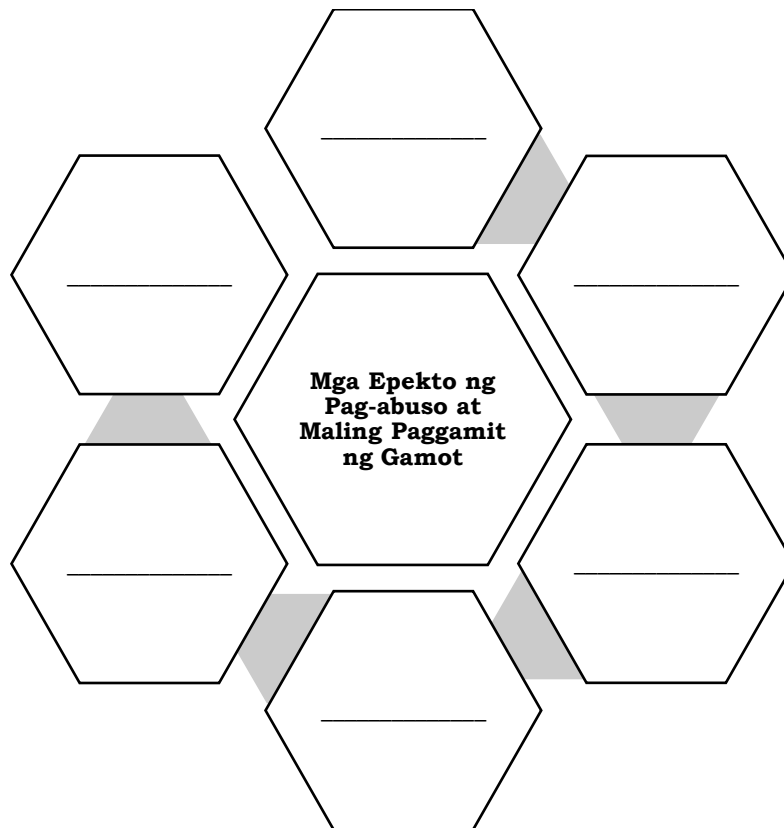
**Gawain 2.** Lagyan ng  ang bilang ng pangngusap nagsasabi ng panganib na maaaring maidulot ng pag-abuso o maling paggamit ng gamot.

- \_\_\_\_\_ 1. Malakas na immune system
- \_\_\_\_\_ 2. Pagkahilo at pagsusuka
- \_\_\_\_\_ 3. Drug dependency o ang sobrang pagdepende o pagsandig sa gamot
- \_\_\_\_\_ 4. Normal na pag-iisip
- \_\_\_\_\_ 5. Pagkabingi
- \_\_\_\_\_ 6. Pagkalason
- \_\_\_\_\_ 7. Balanseng katawan
- \_\_\_\_\_ 8. Malabong paningin na maaring magresulta sa pagkabulag
- \_\_\_\_\_ 9. Maganang kumain
- \_\_\_\_\_ 10. Allergic reaction



## ***Isaisip***

Ano-ano ang epekto ng pag-abuso o maling paggamit ng gamot? Isulat ang sagot sa loob ng *graphic organizer* sa ibaba.



## ***Isagawa***

Paano mo maiiwasan ang maling paggamit at pag-abuso sa mga gamot? Sumulat ng isang talata tungkol dito. Gawin ito sa inyong sagutang papel.

---

---

---

---





## ***Tayahin***

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. Isang mabuting paraan ang pag-inom ng gamot na nireseta ng doktor sa ibang tao na kahalintulad ng iyong karamdaman.
- \_\_\_\_\_ 3. Nagpapahina sa immune system ang maling paggamit ng gamot.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang malusog na pangagatawan ay maaaring maging bunga ng sobrang paggamit ng gamot.



## ***Karagdagang Gawain***

Gumawa ng isang poster, islogan o tula na nagpapakita ng epekto ng pag-abuso at maling paggamit ng gamot.



## Susi sa Pagwawasto

### Aralin 2

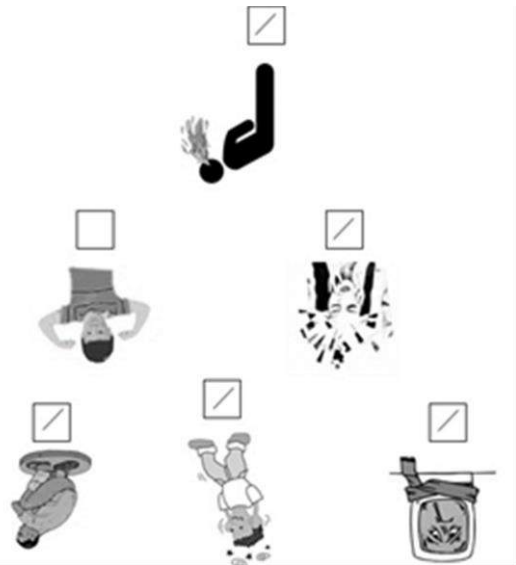
#### Balikan

1. ☹️
2. ☹️
3. ☹️
4. ☹️
5. ☹️

#### Tuklasin

1. Ang mga bata ay uminom ng gamot
2. Ininom nila ito ayon sa reseta ng doctor
3. Maaring ikamatay nila kapag naabuso nila ang pag-inom ng gamot

#### Pagymanin: Gawain 1



#### Pagymanin: Gawain 2

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

#### Isaisip

Tamang/  
wastong gamot,  
pangkalusugan

#### Tayahin

- TAMA
- MALI
- TAMA
- TAMA
- TAMA
- MALI

#### Isagawa

1. Pagkahilo
2. Pagsusuka
3. Pagtatae
4. Pagkakaroon ng lagnat
5. Pagkawala sa tamang pag-iisp
6. Pagkamatay

## Aralin 1

### Isagawa

#### Gawain 1

- Paggamot sa Sari
- Paggamit ng labis sa sukat (overdosage) na kailangan ng gamot
- Pag-inom ng iba't ibang klase ng gamot sa parehong sakit
- Pag-inom ng gamot na lagpas na sa *Expiration Date*
- Pag-inom ng maling gamot sa karamdaman

#### Gawain 2

- Paghina ng *immune system*

- Naapektuhan ang normal na pag-iisip
- Drug dependency o ang sobrang pagdepende o pagсандig sa gamot
- Pagkahilo, pagsusuka at pagkakaroon ng malabong paningin na maaring magresulta sa pagkabulag
- Pagkabingi
- Pagkalason at reaksiyon o naging sanhi ng allergy
- Pagkasira ng balanse sa katawan
- Hindi na tatablan kapag tumagal pa ang paggamit
- Pagkawala ng gana sa pagkain at pangangayayat

**Aralin 1**

<p><b>Subukin</b></p> <p>1. D 2. A 3. C 4. D 5. D</p>	<p><b>Balikan</b></p> <p>1. Antihistamine 2. Analgesic 3. Antibiotic 4. Antitussive 5. Anti-inflammatory</p>	<p><b>Pagyaamanin</b></p> <p>1. C 2. B 3. D 4. E</p>	<p><b>Pagyaamanin</b></p> <p>1. X 2. / 3. / 4. / 5. X</p>	<p><b>Isaisip</b></p> <p>Tamang/wastong, gamot, pangkalusugan</p>
<p><b>Tuklasin</b></p> <p>1. Si Norman ay nilagnat matapos magpaulan pauwi ng bahay.</p> <p>2. Agad niyang kinuha sa kanilang <i>medicine cabinet</i> ang isang gamot at ininom niya ito agad nang hindi binabasa ang <i>label</i>.</p> <p>3. Lumala ang nararamdaman ni Norman. Nanginginig at nilalagnat na siya.</p> <p>Lumitaw rin ang mga malilit na pantal sa kanyang katawan na may kasamang pangangati.</p> <p>4. Paggamot sa sarili at pag-inom ng gamot na hindi binabasa ang label nito.</p> <p>5. Dapat munang magpakonsulta sa doktor bago uminom ng gamot.</p>				

## ***Sanggunian***

Kagawaran ng Edukasyon, Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan Patnubay ng Guro, Book Media Press Inc.,2015

Kagawaran ng Edukasyon, Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan Kagamitan ng Mag-aaral, Book Media Press Inc., 2015

**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](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)