



Tungkol Saan ang Modyul na Ito?

Maraming salik ang nakatutulong sa pagkakaroon ng magandang kalusugan. Isa sa mga ito ang malinis na kapaligiran. Sumasakay ka ba sa dyip pagpasok sa trabaho? Bumibili ka ba ng pagkain sa kalsada? Nag-i-isprey ka ba ng pestisidyo sa iyong bahay? Ang barangay mo ba ay bumabaha kapag tag-ulan? Kung karamihan sa iyong sagot ay oo, iminumungkahi ko na basahin mo ang modyul na ito. May mga sakit na karaniwan sa pamayanan na maaaring gusto mong malaman. Maaaring may mga panganib sa kalusugan na hindi mo namamalayan. Ang modyul na ito ay magbibigay ng kaalaman at matutulongan kang makagawa ng mas mabuting kapaligiran para sa iyo, sa iyong pamilya at sa iyong pamayanan.

Ang modyul na ito ay nahahati sa tatlong aralin:

Aralin 1 – *Mga Sakit*

Aralin 2 – *Ang Kontaminadong Kapaligiran*

Aralin 3 – *Pagbuo ng Malulusog na Pamayanan*



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

Pagkatapos pag-aralan ang modyul, dapat mong:

- ◆ matalakay ang mga karaniwang suliraning pangkalusugan sa iyong pamayanan;
- ◆ makilala ang mga panganib sa kalusugan sa kapaligiran;
- ◆ makilala ang mga sakit batay sa mga sintomas;
- ◆ makagawa ng mga paraan upang mahadlangan at magamot ang mga sakit;
- ◆ matalakay ang kahalagahan ng malinis na kapaligiran; at
- ◆ maisagawa ang natutuhan sa pang-araw-araw na buhay.



Anu-ano na ang mga Alam mo?

Bago mo simulang pag-aralan ang modyul, gawin mo muna ang pagsubok na ito upang malaman kung ano ang alam mo sa paksa.

Basahin ang bawat pangungusap sa ibaba. Lagyan ng **(T)** ang mga pangungusap na **totoo**. Lagyan ng **(F)** ang pangungusap na **hindi totoo**.

- () 1. Ang pagkalasong Red Tide ay sanhi ng pagkain ng kontinadong shellfish.
- () 2. Ang mga lamok at pulgas ay tagadala ng ilang sakit.
- () 3. Ginagamit sa buong mundo ang mga pestisidyong kemikal. Kung gayon, hindi mapanganib ang mga ito.
- () 4. Nagdadala ng maraming sakit ang maruming tubig at pagkain.
- () 5. Maaaring magamot ang Hepatitis A sa pag-inom ng Oresol at tubig na may asukal.
- () 6. Hindi panganib sa kalusugan ang ulap-usok.
- () 7. Sanhi ang dengue ng lamok na tinatawag na *Aedes aegypti* na kumakagat sa araw.
- () 8. Dapat nating putulin ang mga puno upang magkaroon ng malinis na kapaligiran.
- () 9. Maaaring maging sanhi ng pagkakalason ang mga pestisidyong kemikal.
- () 10. Sa malulubhang kaso maaaring sanhi ng biglaang pagkamatay ang kolera.

Kumusta ang pagsasanay? Nasagot mo ba nang tama ang bawat aytem? Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 41.

Kung tama ang lahat ng sagot mo, magaling! Marami ka nang nalalaman tungkol sa mga paksang tatalakayin sa modyul na ito. Maaari mo pa ring pag-aralan ang modyul para mabalik-aralan ang mga bagay na nalalaman na. Malay mo, baka may matutuhan kang bago mula sa modyul.

Kung mababa ang iyong iskor, huwag mabahala. Para sa iyo ang modyul na ito. Tutulungan ka nitong maintindihan ang ilang mahalagang kaisipan na magagamit mo sa iyong pang-araw-araw na buhay. Kapag pinag-aralan mong mabuti ang modyul na ito, malalaman mong lahat ang mga sagot sa pagsasanay at marami pang iba. Handa ka na ba?

Maaari mo nang umpisahan ang Aralin 1 sa susunod na pahina.

Mga Sakit

Ano ang karaniwang nangyayari kapag tag-ulan? Sa panahong ito, walang pasok sa eskuwela kung minsan, tumutulo mula sa bubong ang tubig, may baha sa lahat ng dako, naglalaro at lumalangoy dito ang mga bata, at higit sa lahat, maraming tao ang nagkakasakit.

Ang araling ito ay tungkol sa mga karaniwang sakit sa panahon ng tag-ulan. Iyong mapag-aaralan kung paano iiwasan at gagamutin ang mga sakit na ito. Kadalasan, kung hindi ginamot agad ang sakit, lalala ito at maaaring maging sanhi ng kamatayan.

Pagkatapos pag-aralan ito, dapat mong

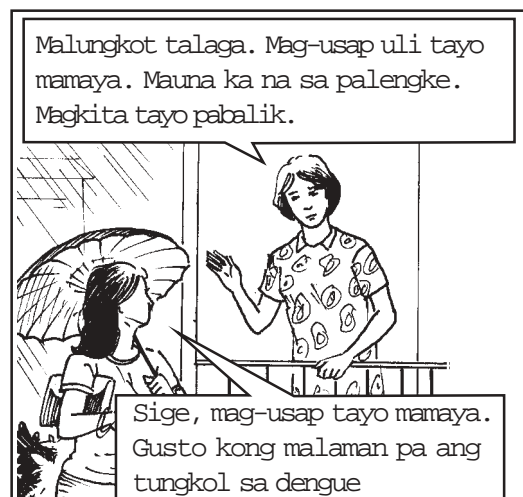
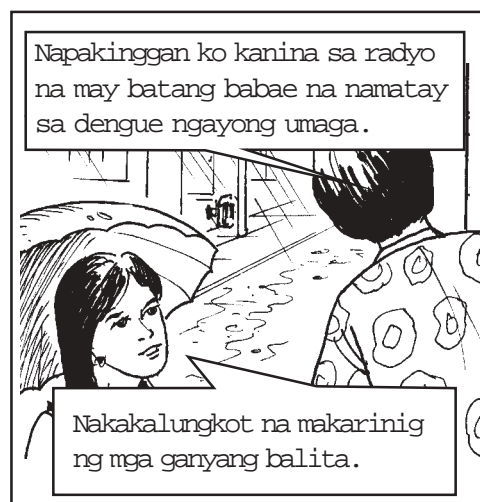
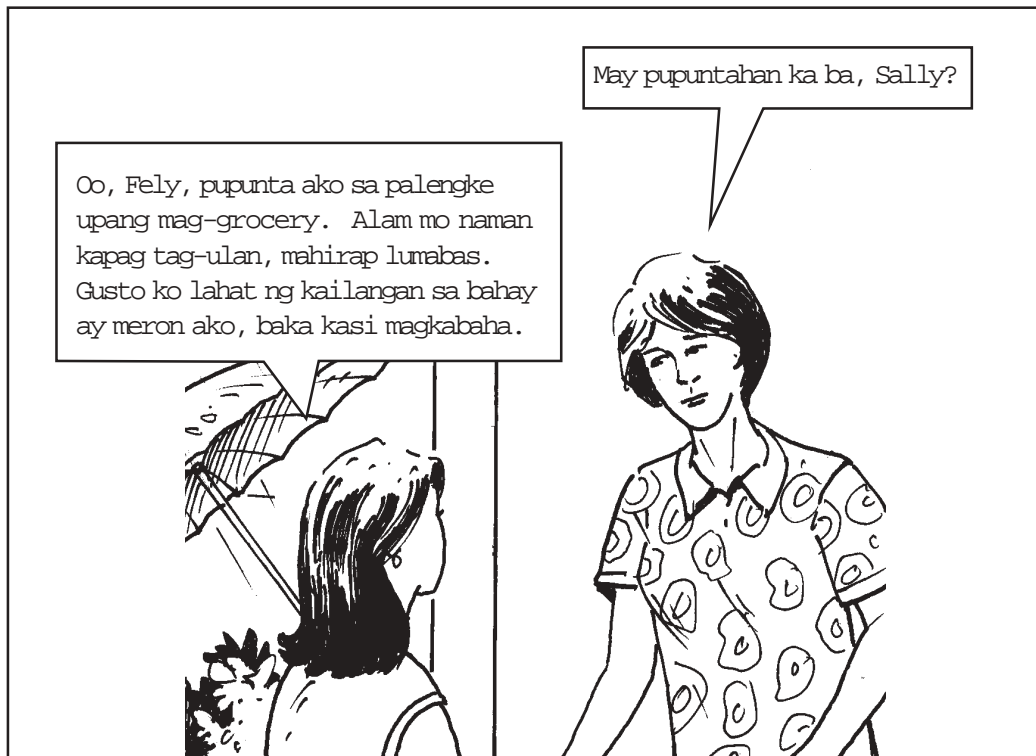
- ◆ makilala ang iba't ibang sakit sa panahon ng tag-ulan; at
- ◆ makilala ang sanhi, mga sintomas, mga hakbang upang mahadlangan at magamot ang mga sakit.



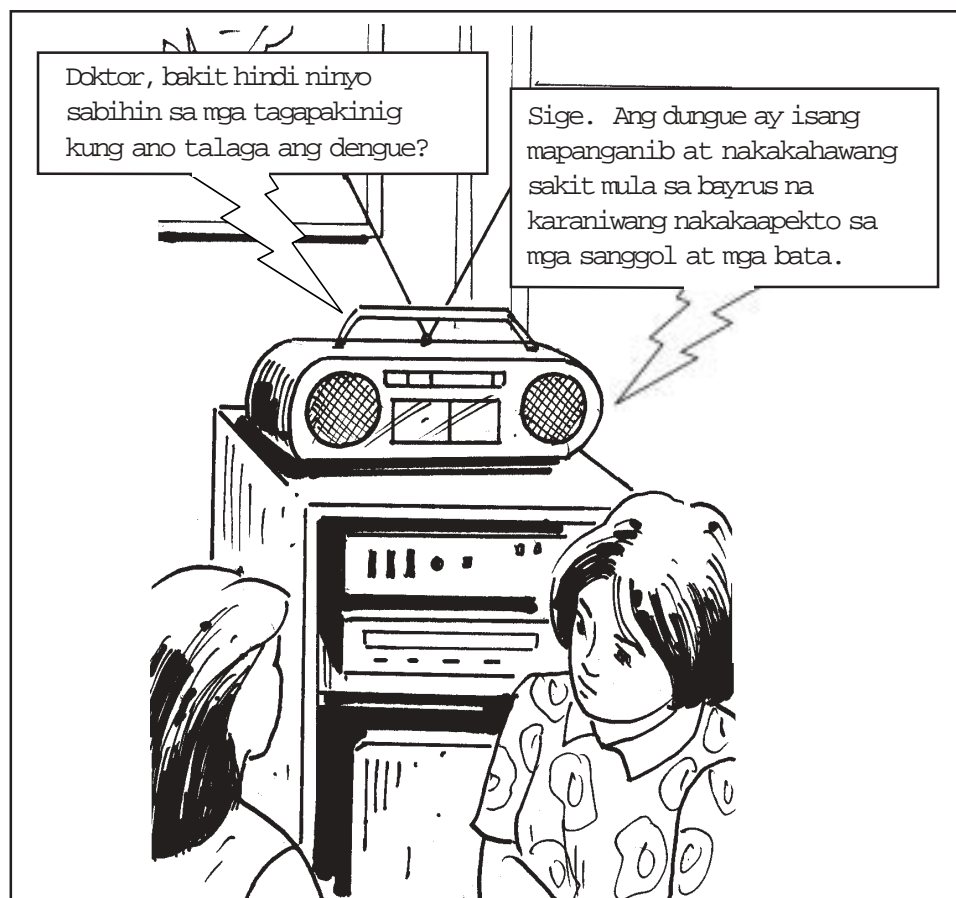
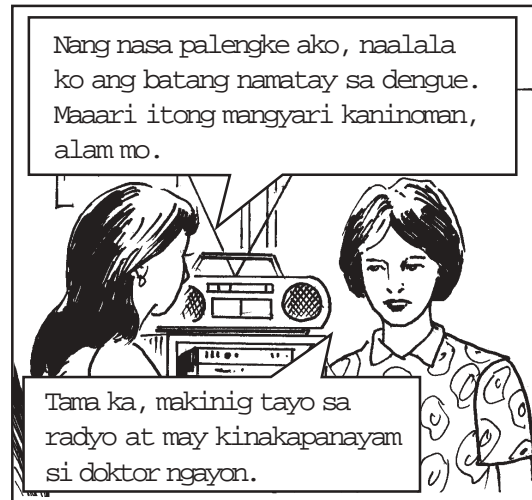
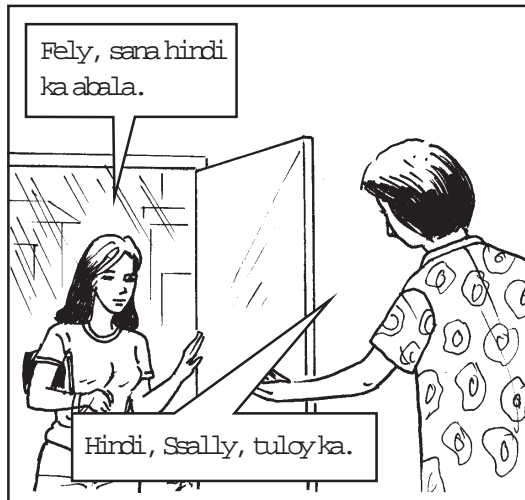
Basahin Natin Ito

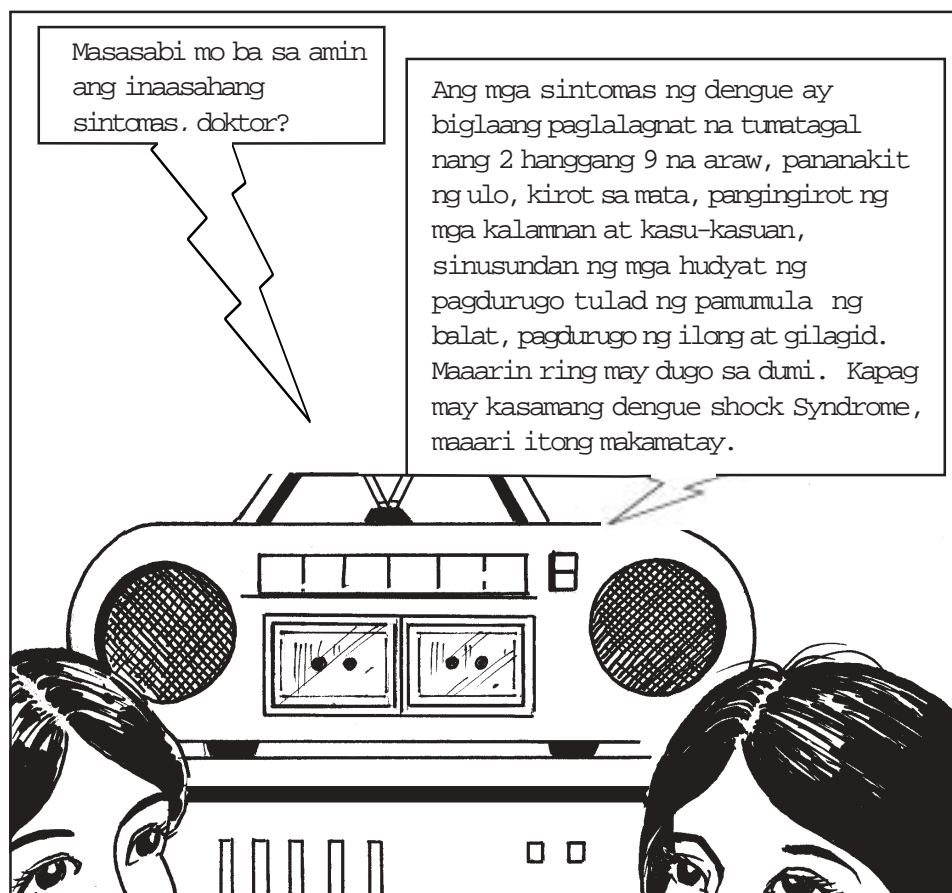
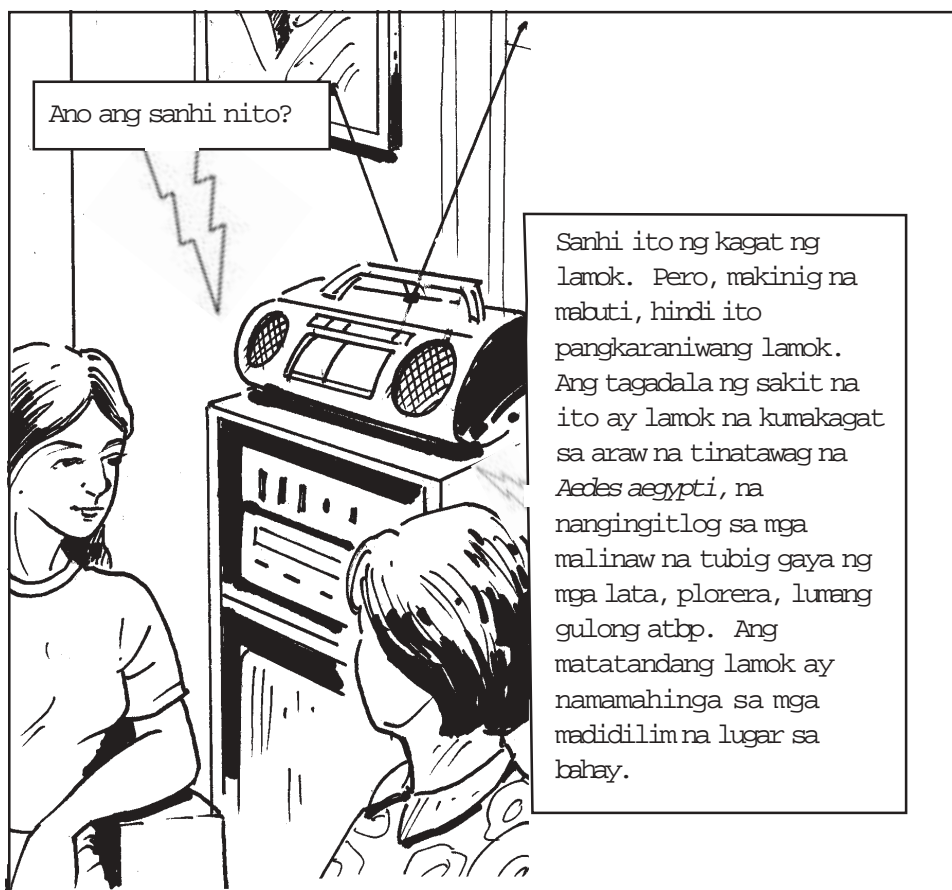
Noong unang panahon, naniniwala ang mga tao na sanhi ng mga sakit ang masasamang espiritu at ng hangin sa gabi. Ang salitang malaria ay galing sa salitang Italyano na ang ibig sabihin ay “masamang hangin”. Ang mga paniniwalang ito ay patuloy na ipinasa sa mga sumunod pang henerasyon. Ang ating mga lola ay malimit magsabi na huwag lalabas ng bahay kapag madilim na, o huwag maligo sa gabi at baka tayo magkasakit. Parang palaging alam ng mga lolo nila ang pinakamagaling di ba? Pero, paano nagkakasakit ang tao? Totoo ba na ang mga masasamang espiritu ang dahilan sa pagkakasakit ng tao? Dahil ba sa pagligo sa gabi? O dahil sa maruming kapaligiran? Maaari kang makaisip pa ng maraming dahilan.

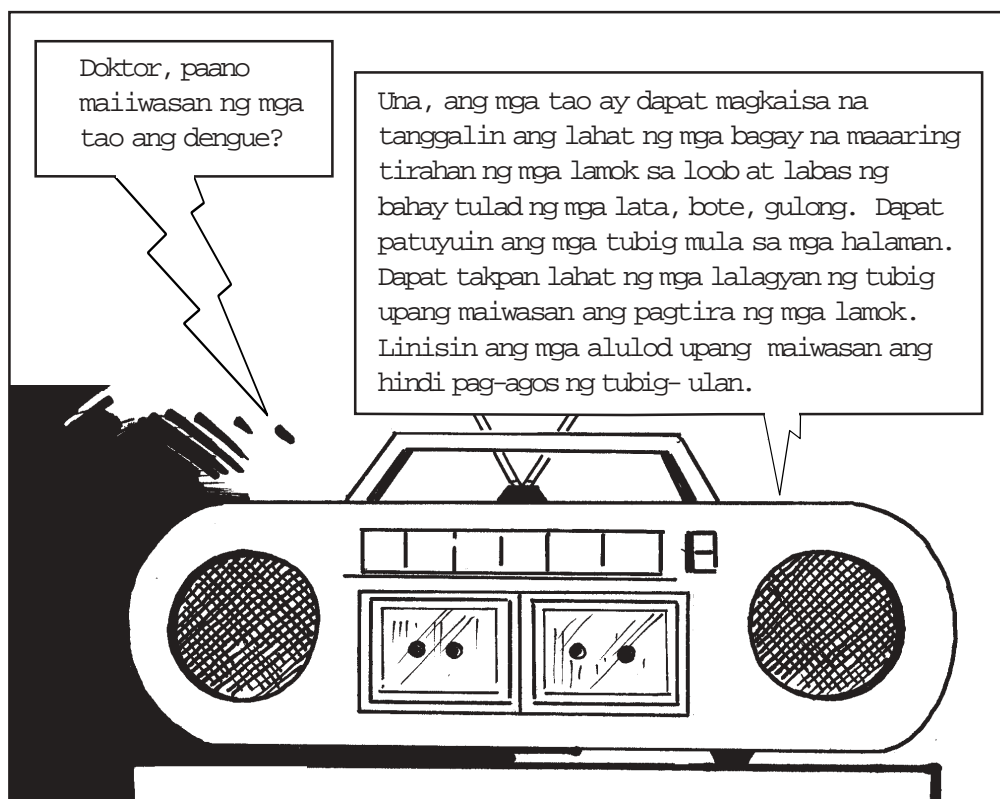
Alamin natin sa pagbasa ng susunod na komik strip.

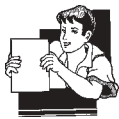


Pagkatapos mamalengke ni Sally, pumunta siya sa bahay ni Fely.









Alamin Natin

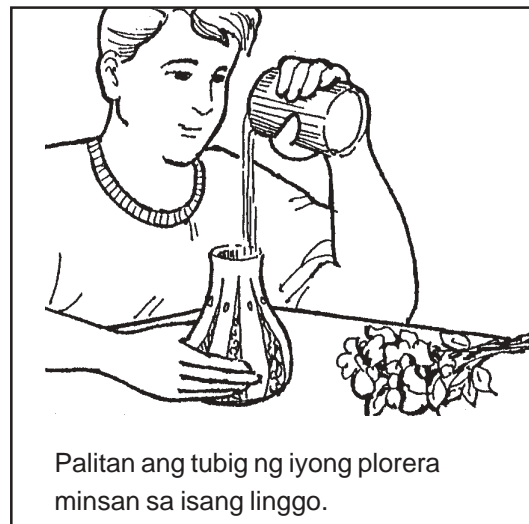
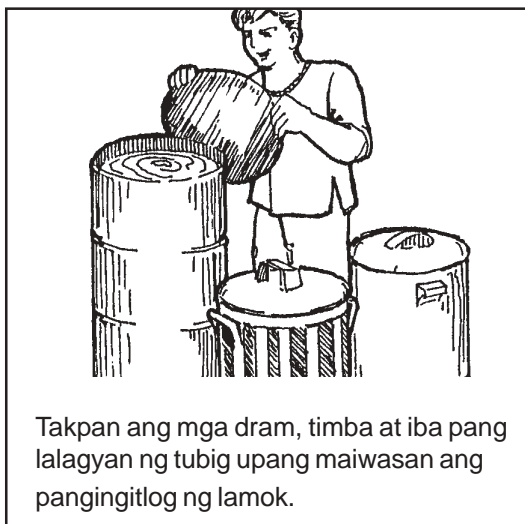
Kung gusto mong malaman pa ang tungkol sa dengue, maaari kang pumunta sa pinakamalapit na health center sa iyong pamayanan. Maaari mong kapanayamin ang health worker o ang pasyente na may sakit na dengue. Isulat ang tungkol sa iyong karanasan at ibahagi ito sa iyong pamilya o kaibigan.

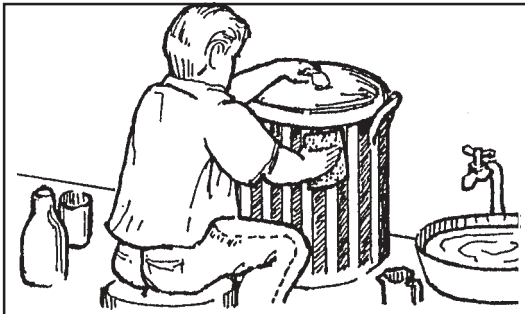
Sa health center, marami ka pang malalaman na sakit na dala ng tag-ulan bukod sa dengue. Alamin kung anu-ano ang mga sakit na ito.

Dagdagan ang iyong kaalaman sa pamamagitan ng pagbabasa at pag-intindi sa Health Advisory na inilabas ng Kagawaran ng Kalusugan, tulad ng mga nakasaad sa ibaba at sa susunod na dahon.

Iwasan ang Dengue!

Linisin ang mga lalagyan ng tubig at ibang lugar na posibleng bahayan ng mga lamok. Gawin Itong Pang-alas-kuwatrong Gawi!

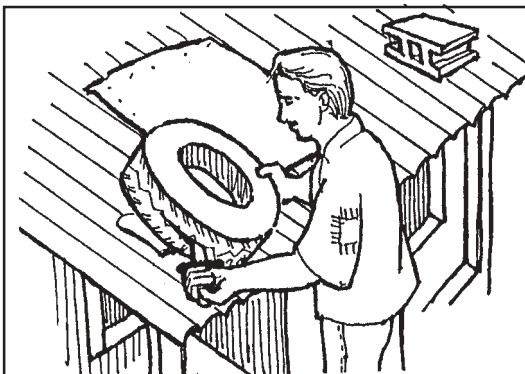




Linisin at kuskusin ang gilid ng mga ipunan ng tubig linggu-linggo, dahil ang mga itlog ng lamok ay maaaring dumikit sa gilid ng mga lalagyan.



Linisin ang mga alulod upang umagos ang mga naipong tubig-ulan.



Ang mga lumang gulong na pandagan ng mga bubong ay dapat biyakin upang hindi ito mapuno ng tubig-ulan.



Ipagbili/ ipamigay ang mga nagkalat na lata, bote, atbp. Maaaring dito mangitlog ang mga lamok kapag napuno ang mga ito ng tubig.



Basahin Natin Ito

Maraming dahilan kung bakit nagkakasakit ang tao. Ang kagat ng lamok ay isang paraan kung saan ang mikroorganismo ay nakapapasok sa katawan. Ang mga lamok na nahawaan ng parasitong *Plasmodium* ay tagadala ng mga nakakahawang sakit. Ang mga sakit na ito ay nagbibigay ng ligalig sa katawan dala ng mikroorganismo na naililipat sa iba't ibang tao. Tinatawag na *pathogen* ang anumang organismo o bayrus na nagbibigay-sakit. Naikakalat ang mga ito ay sa kapaligiran sa pamamagitan ng hangin, tubig, o sa pagkain. Maaari ring malipat sa tao ang mga organismong ito sa pisikal na kontak ng walang sakit at may sakit na tao. Ang mga sakit tulad ng *kolera*, *red tide poisoning*, *typhoid fever*, *Hepatitis A*, *acute respiratory infections* at *leptospirosis* ay tatalakayin sa araling ito. Ang maruming tubig at pagkain na dala ng tag-ulan ang mga sanhi ng mga ganitong uri ng sakit. Maaaring hindi mo pa naiintindihan ang mga ito, pero, habang binabasa mo ang aralin, makikilala mo ang mga ito tulad ng mga pangalan ng iyong mga kaibigan.



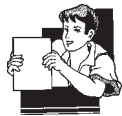
Magbalik-aral Tayo

1. Anu- ano ang mga sintomas na karaniwang nakikita sa taong may sakit na dengue?

2. Paano maiiwasan ang sakit na ito?

3. Ano ang dapat gawin kung may alam kang may dengue?

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



Alamin Natin

Narito ang ilan pang karaniwang sakit sa panahon ng tag-ulan. Tandaan ang mga sintomas nila. Maaaring kilala mo na ang iba. Kung hindi, basahin mong mabuti ang mga ito. Malalaman mo rin kung paano iwasan at gamutin ang mga sakit na ito.

Kolera

Ano ang sanhi nito?

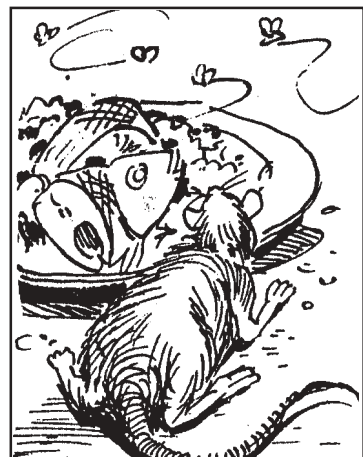
bakterya

Paano ito nakukuha?

sa maruming tubig at pagkain

Ano ang sintomas nito?

pagtatae, pagsusuka, pagkawala ng tubig sa katawan (nakikita sa malalim na talukap ng mata, konting ihi, tuyo at kulubot na balat at pagkawala ng ganang kumain.)



Agarang Paggamot

- ◆ Palitan ang nawalang tubig o sustansiya sa katawan sa pamamagitan ng pag-inom ng Oresol o tubig na may asukal (1 kutsarita ng asukal sa bawat 1 litro ng tubig)
- ◆ Kung patuloy pa ang pagtatae, dalhin ang pasyente sa pinakamalapit na ospital.

Sa matitinding kaso, ang kolera ay maaaring maging sanhi ng biglaang kamatayan. Ang mga taong may cholera ay maaaring mamatay sa loob ng 2 hanggang 3 oras kung hindi agad magamot.

Paano Mapipigilan ang Kolera

- ◆ Inumin lang ang malinis at ligtas na tubig. Kung hindi ka sigurado sa kaligtasan nito, ilaga mo nang 2 minuto bago ito inumin.
- ◆ Takpan ang pagkain upang maiwasan ang pagdumi nito ng mga daga at insekto.
- ◆ Siguradong malinis at lutong mabuti ang pagkain.
- ◆ Gumamit ng sabon at malinis na tubig pagkagaling sa palikuran. Hugasan din ang mga kamay bago at pagkatapos kumain.

Paralytic Shellfish Poisoning (Red Tide)

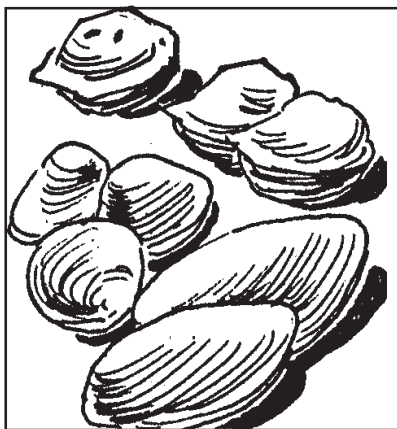
Ano ang sanhi?

Mga tulya na nahawahan ng mga organismo ng red tide

Paano ito nakukuha?

Sa pagkain ng tulya na nahawahan ng red tide

Anu-ano ang mga sintomas?



- ◆ pamamanhid ng mga gilid ng bibig at mukha;
- ◆ pagkahilo;
- ◆ pamamanhid ng kamay at paa;
- ◆ panghihina;
- ◆ mabilis na pulso;
- ◆ hirap sa pagsasalita at paglunok; at
- ◆ pamamanhid ng tiyan, pagsusuka at pagtatae.

Ang mga sintomas na ito ay mararamdaman sa loob ng 12 oras pagkatapos makakain ng kontaminading tulya.

Paano Maiiwasan ang Red Tide Poisoning

- ◆ Iwasang kumain ng mga tulya na nahawahan ng organismo ng red tide.
- ◆ Hugasan at tanggalin ang hasang at lamanloob ng mga isda at alimango.
- ◆ Iwasang kumain ng alamang, tuyo at iba pang maliliit na isda.

Typhoid Fever

Ano ang sanhi?

Paano ito nakukuha?

Anu-ano ang mga sintomas?



Salmonella typhi bacteria

sa kontaminadong pagkain at tubig

- ◆ mataas na temperatura ng katawan;
- ◆ pananakit ng ulo;
- ◆ panghihina;
- ◆ pagkawala ng ganang kumain; at
- ◆ pagtatae o pagkatibi at paninigas ng tiyan.

Paano Maiiwasan ang Typhoid Fever

- ◆ pakuluan nang 3 minuto ang inuming tubig;
- ◆ lutuin at laging takpang mabuti ang mga pagkain upang hindi ito gapangan ng mga insekto;
- ◆ hugasang mabuti ang mga sariwang prutas at gulay bago kainin ang mga ito;
- ◆ iwasang kumain ng mga itinitinda sa tabing-daan;
- ◆ gumamit ng sabon at malinis na tubig pagkatapos gamitin ang palikuran;
- ◆ hugasan din ang kamay bago at pagkatapos kumain;
- ◆ linisin ang kapaligiran upang maiwasan ang pagdami ng langaw;
- ◆ dalhin sa pinakamalapit na pagamutan ang hinala mong may sakit na typhoid fever.

Hepatitis A

Ano ang sanhi?

Anu-ano ang mga sintomas?



maruming pagkain at tubig

- ◆ pagkawala ng ganang kumain;
- ◆ pamamanhid ng tiyan;
- ◆ lagnat; at
- ◆ jaundice (paninilaw ng mga mata at balat)

Paano Maiiwasan ang Hepatitis A

- ◆ pakuluan ang inuming tubig;
- ◆ lutuing mabuti ang pagkain; hugasang mabuti ang mga sariwang prutas at gulay bago kainin;
- ◆ gumamit ng sabon at malinis na tubig pagkatapos gamitin ang palikuran;
- ◆ hugasan ang mga kamay bago at pagkatapos kumain;
- ◆ huwag gamitin ang mga kutsara, tinidor at iba pang kasangkapan na ginagamitng mga taong may sakit nito upang maiwasan ang pagkahawa-hawa ng sakit
- ◆ iwasan kumain ng mga pagkaing inilalako sa tabing-daan
- ◆ laging gamitin ang palikuran sa pagdudumi.

Agarang Paggamot

- ◆ Dalhin ang pasyente sa pinakamalapit na pagamutan.

Bronchitis, Pneumonia, Common Cold (Acute Respiratory Infections)

Ano ang sanhi?	bayrus o bakterya
Paano nakukuha ito?	sa hangin
Anu-ano ang mga sintomas?	sipon, ubo, hirap sa paghinga, lagnat



Paano Maiiwasan ang Acute Respiratory Infections

- ◆ sapat na pagkain, gatas mula sa ina sa mga sanggol na may 4-6 na buwan;
- ◆ bakuna laban sa tigdas at pertusis para sa mga bata;
- ◆ dagdagan ang pagkain ng Bitamina A

Agarang Paggamot

- ◆ Para sa lagnat, magbigay ng paracetamol.
- ◆ Uminom ng maraming likido, tulad ng sabaw, juice o gatas.
- ◆ Kumunsulta sa pinakamalapit na center kung patuloy pa ang ubo at lagnat pagkatapos ng 24 oras.

Leptospirosis

Ano ang sanhi?

bakterya na pumapasok sa balat o sugat

Paano nakukuha ito?

mula sa tubig-baha, basang lupa o halaman kung saan dito umihi ang mga maruruming daga

Anu-ano ang mga sintomas?

- ◆ lagnat
- ◆ parang mga sintomas ng trangkaso (pananakit ng mga kalamnan at kasukasuan, pananakit ng ulo)



Paano Maiiwasan ang Leptospirosis

- ◆ Iwasang maligo o magtampisaw sa tubig-baha o maruming tubig.
- ◆ Gumamit ng bota kung hindi mo maiwasan ang baha.
- ◆ Patayin ang mga daga sa bahay.



Tandaan Natin

Ang mga karaniwang sakit sa panahon ng tag-ulan ay:

1. Dengue
2. Cholera
3. Red Tide Poisoning
4. Typhoid Fever
5. Hepatitis A
6. Acute Respiratory Infections
7. Leptospirosis

Maaaring lumala ang mga sakit na ito kung hindi gagamutin agad.



Magbalik-aral Tayo

Punan ang mga puwang.

Sakit	Sanhi	Sintomas
1. Hepatitis A	_____	_____
2. _____	Bakterya, Vibro Cholerae	_____
3. _____	_____	pagsusuka, pagtatae pamamamanghid ng mga kamay at paa, pagkahilo
4. Dengue	_____	_____
5. _____	bayrus o bakterya na kumakalat sa hangin	_____
6. Leptospirosis	_____	_____
7. _____	_____	mataas na tempera tura ng katawan, pananakit ng ulo, panghihina, pagtatae o pagtibi at pamamamanghid ng tiyan.

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



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

A. Bilugan ang titik ng tamang sagot:

1. Ang dengue ay humahawa sa pamamagitan ng:
 - a. kontaminadong pagkain at tubig
 - b. kagat ng lamok sa araw
 - c. paglanghap ng bayrus at bakterya
 - d. bakterya na pumapasok sa balat at sugat
2. Ang mga sintomas ng *Acute Respiratory Infection* ay
 - a. biglaang lagnat, pasa, pagdugo ng gilagid at ilong
 - b. dilaw na mata at balat
 - c. pagkawala ng tubig sa katawan at pagtatae
 - d. lagnat, ubo at sipon

3. Ang di- karaniwang sintomas ng kolera ay:
 - a. biglang lagnat, pasa, pagdugo ng gilagid at ilong
 - b. dilaw na mata at balat
 - c. pagkaubos ng tubig sa katawan at pagtatae
 - d. lagnat, ubo at sipon
4. Ang mga sintomas ng *Hepatitis A* ay:
 - a. biglang lagnat, pasa, pagdugo ng ilong at gilagid
 - b. dilaw na mata at balat
 - c. pagkaubos ng tubig sa katawan at pagtatae
 - d. lagnat, ubo at sipon
5. Ang mga sintomas ng *Typhoid Fever* ay:
 - a. pamamanhid ng mukha
 - b. ubo, sipon at lagnat
 - c. mataas na temperatura ng katawan at pagtatae
 - d. lagnat, pagdugo ng ilong at gilagid

B. Itapat ang Kolum A sa Kolum B. Isulat ang tamang titik ng iyong sagot sa mga patlang

Kolum A	Kolum B
_____1. Dengue	a. Huwag kumain ng maruming tulya
_____2. Hepatitis A	b. Uminom agad ng Oresol o inasukalang tubig
_____3. Red Tide Poisoning	c. Linisin at takpan ang mga lalagyan ng tubig
_____4. Cholera	d. Pakuluan ang inuming tubig
_____5. Typhoid Fever	e. Huwag ibahagi ang mga kutsara, tinidor at iba pang gamit ng taong may sakit
_____6. Acute Respiratory Infection	f. Iwasang magtampisaw sa tubig- baha
_____7. Leptospirosis	g. Siguraduhing may bakuna ang mga bata laban sa pertusis

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 43.

Ang Kontaminadong Kapaligiran

Maaaring ngayong pagpunta mo sa tindahan ay sumakay ka kaysa naglakad. Hindi mo napansin na tumulong ka sa pagkakaroon ng polusyon. Maaaring nagpasiya kang mag-ispray sa iyong bahay ng pestisidyo upang pataying ang mga insektong peste at hindi mo tinakpan ang iyong ilong at bibig. Ang mga gawaing ito na ginagawa bawat araw ay mapanganib sa iyong kapaligiran at kalusugan. Isipin mo ang sama-samang epekto ng milyong katao na gumagawa ng pare-parehong mapanganib na gawain gaya ng ginagawa mo.

Anu-ano ang ilang paraan na mapapanatili mong malinis at malusog ang kapaligiran? Anu-ano ang mga hakbang na maaari mong gawin sa pagkakaroon ng magandang kalusugan?

Sa araling ito, dapat mong:

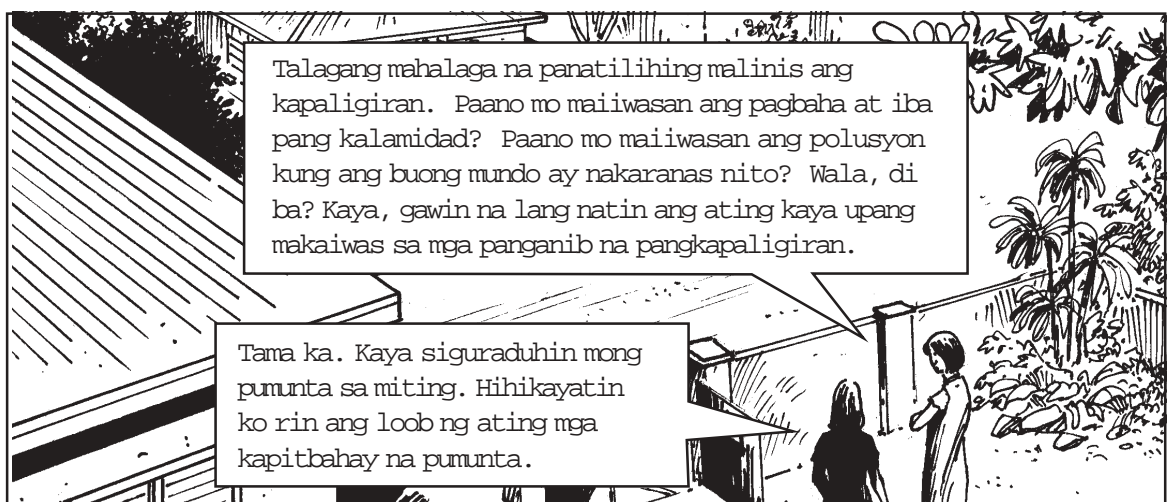
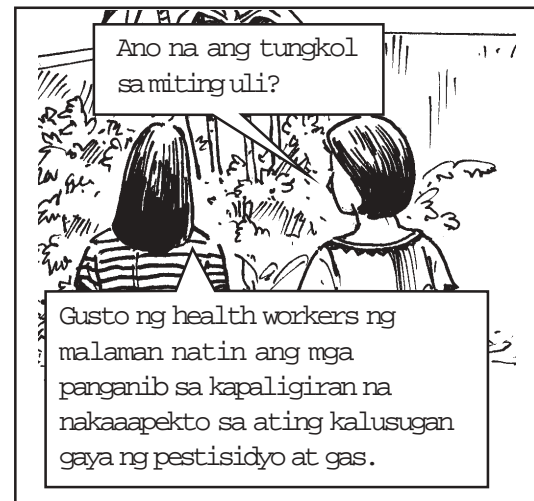
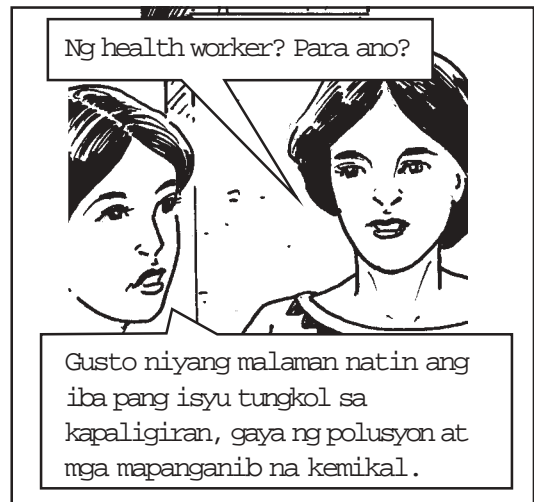
- ◆ maipaliwanag kung paano napapasama ang iyong kalusugan sa iyong mga pang-araw-araw na gawain at
- ◆ makilala ang mga mapanganib na kemikal at malaman ang pagkakaroon ng pag-iingat at ligtas ng paraan sa paggamit sa mga ito.



Basahin Natin Ito

Balikan natin sina Sally at Fely.







Pag-usapan Natin Ito

Sina Sally at Fely ay nagmamalasakit sa kanilang kapakanan. Gusto nilang magkaroon ng magandang kapaligiran para sa kanilang sarili at pamilya. Narito ang ilang tanong na iyong sasagutin:

1. Paano mo magagawang malinis at malusog ang iyong kapaligiran?

2. Paano mo pinananatili ang mabuti ang kalusugan?

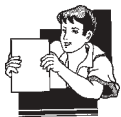
3. Nagkakasakit ka na ba gawa ng mga panganib sa kapaligiran gaya ng polusyon, kontaminadong tubig, pestisidyo at iba pa?

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 43 at 44.



Basahin Natin Ito

Ang magandang kalusugan ay ang susi ng magandang pamumuhay. Hindi ka ba sumasang-ayon? Nakikilala mo ba ang iyong sariling kapaligiran? Alam mo ba na ang maruming paligid ay sanhi ng mga sakit? Alam mo ba na ang paglabas mo o kahit nasa loob ka ng bahay ay nakakalanghap ka ng alikabok na dahilan upang magkasakit ka? Alam mo ba na maaari mong malanghap ang usok mula sa mga sasakyang ito na maaari ring maging sanhi ng iyong pagkakasakit? Alam mo ba na ang mga basura ay nagbibigay ng mabahong amoy at dinudumihan ang ating paligid? Maaari rin silang maging sanhi at tirahan ng mga langaw at iba pang mapanganib na insekto. Alam mo ba na ang maruming inuming tubig ay sanhi rin ng mga sakit? Ito ang mga tanong na dapat mong itanong sa iyong sarili araw-araw. Ang pagkakaroon ng magandang kalusugan ay hindi lamang ang pag-aalaga sa ating katawan. Dapat din nating alagaan ang ating sariling kapaligiran.



Alamin Natin

Ang mga sasakyan ang pangunahing pinagmumulan ng polusyon sa hangin. Ang ulap-usok ay talagang mapanganib at isang panganib sa kalusugan nating lahat. Nahihirapang makahinga ang mga taong may sakit sa baga at sa puso. Ang usok ay problema ng malalaking lungsod. Hindi talaga ito maiiwasan. Pero, mayroon ding ilang kemikal na magagamit sa mga sasakyan na makatutulong na mabawasan ang paglabas ng mga sanhi ng polusyon at usok.

Ang polusyon ay talagang mapanganib sa ating kalusugan. Ang hangin na ating nilalanghap, ang tubig na iniinom natin at ang kinakain nating pagkain ay maaaring marumi. Ang lumalaking populasyon at ang pagdami ng mga produktong ginagamit natin ay tumutulong sa polusyon. Ang iba pang sanhi ng polusyon ay abono, mga duming industriyal, mga basura at pestisidyo.

Ngayon, may ilan akong tatangingin sa iyo...

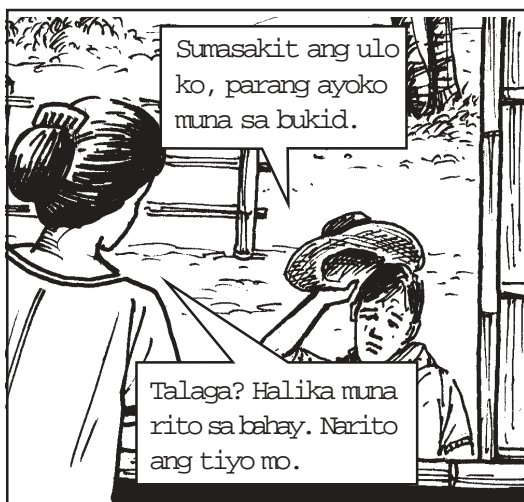
Nasubukan mo na bang gumamit ng pestisidyong kemikal noon? Alam mo ba kung ligtas ang mga ito? Narinig mo na ba ang pagkakalason mula sa pestisidyo?

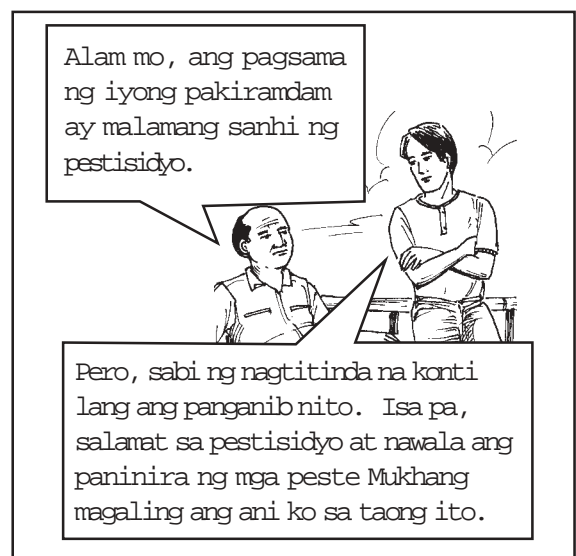
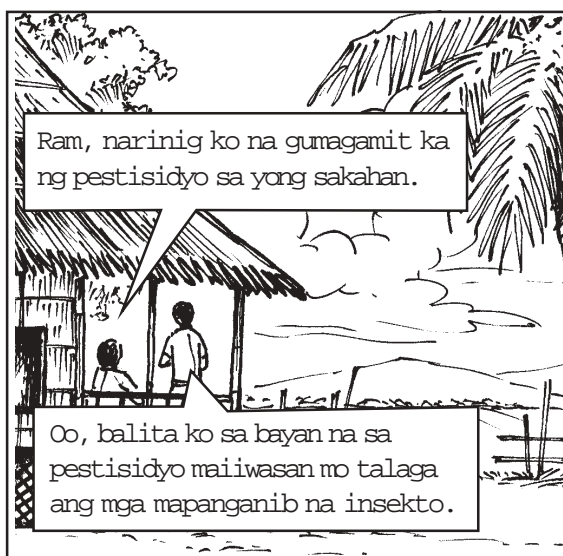
Gamit sa buong mundo ang mga pestisidyo. Ang mga ito ay nakakalasang kemikal na pumapatay sa mga damo at mga peste. Sa kasamaang palad, ang mga pestisidyong kemikal ay nakalalason sa tao kapag ang mga ito ay ginamit sa hindi tamang/sobrang paraan. Umaakto sa balat ang mga ito na maaaring magresulta sa pagkakaroon ng allergy. Maaari rin itong malanghap

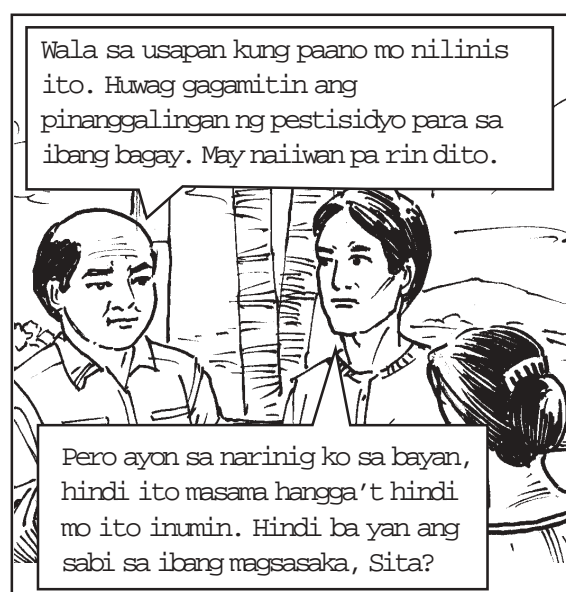
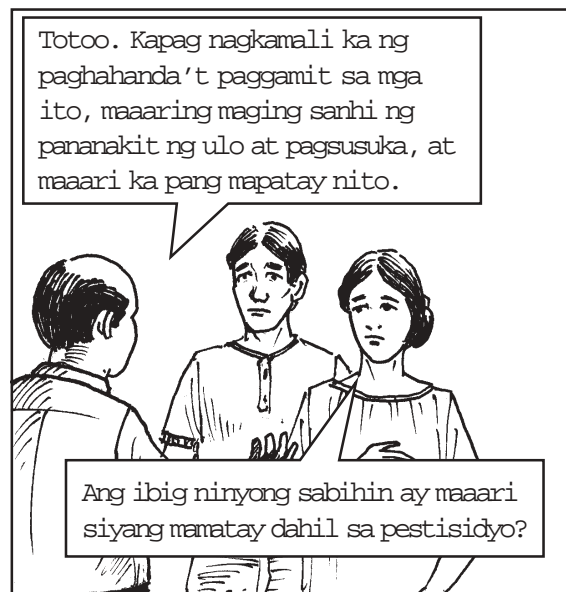


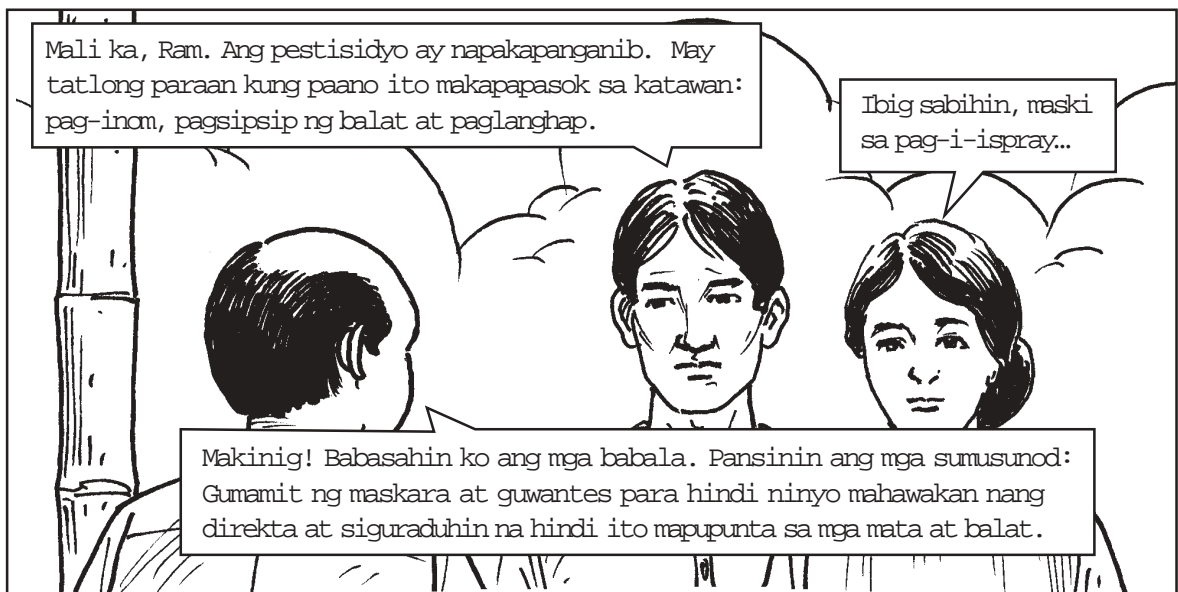
Basahin Natin Ito

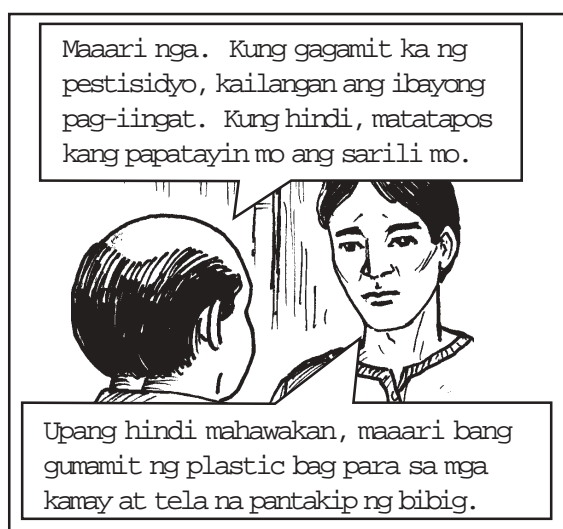
Nakatira sa isang sakahang nayon si Ram at ang asawa nitong si Sita. Ngayon, dadalaw sa kanila ang tiyo ni Ram na taga bayan. Umuwi si Ram mula sa bukid.











Magbalik-aral Tayo

Bilugan ang titik ng tamang sagot.

1. Pagbalik ni Ram galing sa bukid na gumamit ng pestisidyo, ano ang naramdaman niya?
 - a. Nahilo siya at pakiramdam niya na ayaw na niyang magtagal sa bukid.
 - b. Masaya siya at napatay lahat ng insekto.
 - c. Nagugutom siya kaya umuwi siya nang maaga.
2. Ano ang sabi ng tiyo niya sa maling paggamit ng pestisidyo.
 - a. “Huwag mag-alala, walang mangyayari.”
 - b. “Mga sanhi nito ang pananakit ng ulo, pagsusuka at maaari ka pang mamatay.
 - c. “Maaari mo itong gawin nang paulit-ulit.”

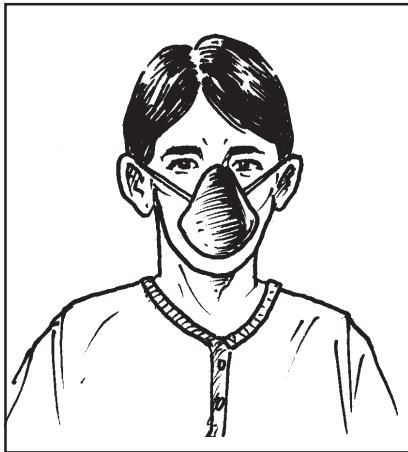
3. Ginagamit ni Sita ang walang lamang bote ng pestisidyo bilang lalagyan ng rekado. Ano ang sabi ng Tiyo niya tungkol dito?
 - a. “Huwag gagamitin ang lalagyan ng pestisidyo sa ibang bagay.”
 - b. “Basta mahugasan mong mabuti, ok lang.”
 - c. “Maaari mo ring lalagyan ng iba pang pagkain.”
4. May tatlong paraan para makapasok sa katawan ang pestisidyo. Alin ang pinakamapanganib?
 - a. pag-inom
 - b. pagsipsip ng balat
 - c. paglanghap
5. Anu-ano ang ilang pag-iingat kapag gumagamit ng pestisidyo?
 - a. Gumamit ng proteksiyon. Huwag manigarilyo.
 - b. Ok lang manigarilyo habang nag-iispray.
 - c. Huwag magsuot ng salamin para makakitang mabuti.

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 44.



Pag-usapan Natin Ito

Pagkatapos mabasa ang kuwento tungkol kay Ram at Sita, alam mo na ba ngayon kung paano mo mapangangalagaan ang sarili mo kapag gumagamit ng pestisidyo?



Mapanganib ang direktang kontak sa pestisidyo. _____.

Takpan ang bibig at mga kamay habang naghahanda ng pestisidyo.

Habang Nag-iispray —

Huwag manigarilyo



Huwag kumain



Mapanganib ang paninigarilyo at pagkain habang nag-iispray sapagkat maaaring pumasok sa iyong katawan ang pestisidyo.

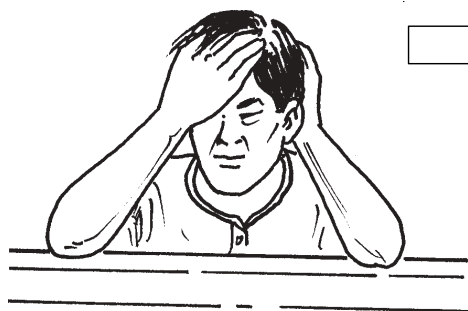


Pagkatapos mag-ispray, hugasang mabuti ang sarili ng sabon at malinis na tubig

Kahit na sa akala mo ay wala kang direktang kontak sa pestisidyo, dapat pa ring hugasan ang katawan pagkatapos gumamit nito. Labhan din ang mga damit.

**Kung may direktang kontak ka sa
pestisidyo ...**

sa pamamagitan ng balat o mata,
o sa paglanghap nito ...



... humingi ng tulong medikal



Ang mga sakit na tulad ng pananakit ng ulo, pagsusuka, malabong paningin at iba pa na naramdaman habang at pagkatapos gumamit ng pestisidyo ay maaaring sanhi ng di tamang paggamit ng pestisidyo at ang mga sintomas na ito ay maaaring mangahulugan ng pagkalason sa pestisidyo. Pumunta sa doktor upang magamot ang sakit na ito.

Itago ang mga pestisidyo sa hindi abot ng mga bata



... at huwag hayaang paglaruan nila ang
mga walang lamang lalagyan nito.

Kapag nainom o nahawakan ng mga bata kahit konting pestisidyo lang, ang pagkalason dito ay mas malubha. Upang maiwasan ang sakuna, ang pestisidyo ay dapat ilagay sa mga orihinal na lalagyan at hindi abot ng mga bata.

Ang walang lamang bote ng pestisidyo ay mapanganib pa rin.

Huwag gamitin uli ang mga bote ng pestisidyo . . .



Durugin at ibaon ang mga gamit nang bote at mga pestisidyo



Ang walang lamang bote ng pestisidyo ay hindi dapat gamiting lalagyan ng ibang bagay gaya nang ginawa ni Sita. Ang mga ito ay dapat basagin at ibaon, malayo sa pinanggagalingan ng tubig.



Tandaan Natin

- ◆ Dapat nating panatilihing malinis ang kapaligiran upang mapanatili ang mabuting kalusugan.
- ◆ Ang polusyon ay lubos na mapanganib sa ating kalusugan. Ang mga sasakyan ang pangunahing pinagmumulan ng polusyon sa hangin. Ang iba pang bagay na naghahatid ng polusyon ay ang abono, mga duming industriyal, mga basura sa mga tahanan at mga pestisidyo.
- ◆ Ang mga pestisidyo ay mapanganib at nakalalason kapag sumobra o mali ang paggamit at kapag hindi sinunod ang mga pag-iingat sa paggamit nito.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Sagutin ang mga susmusunod na tanong.

A. 1–3 Magbigay ng 3 sintomas ng pagkalason sa pestisidyo.

1. _____
2. _____
3. _____

B. Magtala ng 3 ligtas na paraan ng paggamit ng pestisidyo.

4. _____
5. _____
6. _____

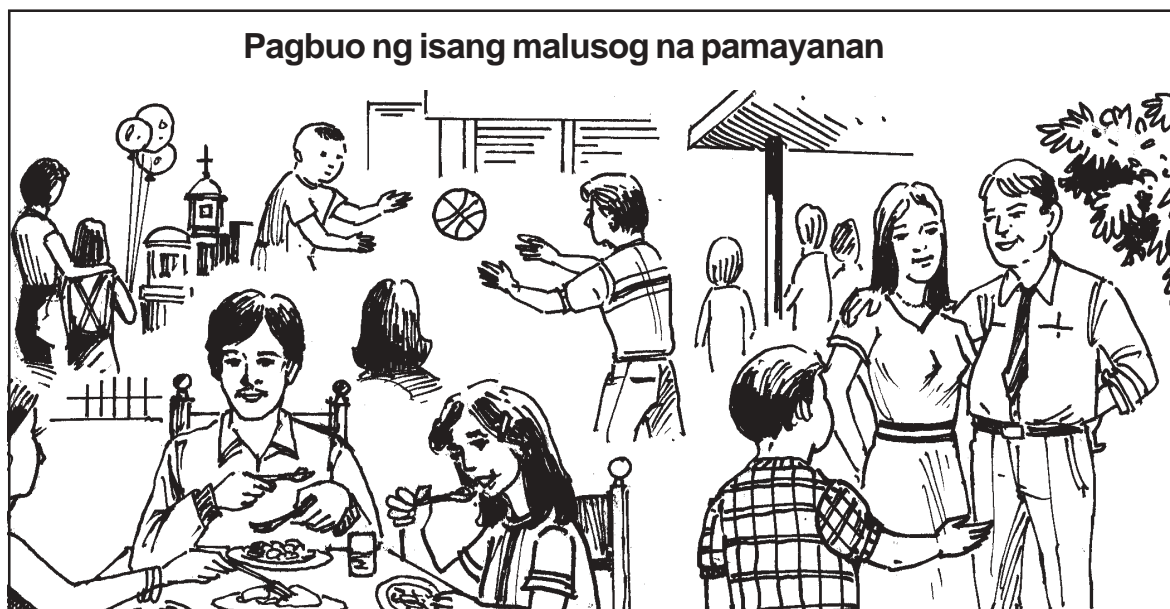
C. Magtala ng ilang panganib sa kalusugan na kinakaharap mo araw-araw. Ano ang gagawin mo upang maiwasan ang pagpaspk nito sa iyong sistema?

7. _____

Ihambing aang iyong mga sagot sa mga nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 44 at 45.

Pagbuo ng Malusog na Pamayanan

Malaking papel ang ginagampanan mo sa pagkakaroon ng malusog at masayang kapaligiran. Sa araling ito, iyong susuriin ang mga kalagayan ng sarili mong pamayanan. Malalaman mo na marami kang mapapakinabangan sa pagkakaroon ng malusog na pamayanan. Kapag malusog ang pamayanan mo, maliligtas ka sa mga sakit. Mapapatunayan mong totoo ito sa sandaling mapagmasdan mo ang sarili mong pamayanan at tumulong ka sa pagbuo ng isang malinis at malusog na pamayanan.



Sa araling ito, dapat mong:

- ◆ maitala ang iyong mga pagmamasid hinggil sa mga gawaing pangkalusugan sa iyong sariling tahanan at pamayanan.
- ◆ mailarawan ang mga sanhi ng mga sakit sa pamayanan; at
- ◆ maisagawa ang kaalaman sa paglilinis ng sariling kapaligiran upang mapanatili ang magandang kalusugan.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Gaano ka na katagal na nakatira sa iyong tirahan? Kilala mo bang mabuti ang iyong mga kapitbahay? Ano ang napansin mo sa iyong pamayanan? Sa palagay mo ba malusog ito? Saan kayo kumukuha ng tubig? Pagmasdan ang kalagayan ng iyong pamayanan. Sa palagay mo ba papasa ito sa pamantayan ng kalusugan? Ating alamin...

Basahin ang mga sumusunod na pangkalusugang pamantayan. Markahan ang mga ito ayon sa kung gaano kahusay ang kalagayan ng iyong pamayanan. Piliin mula bilang 1 hanggang 10, 10 ang pinakamataas na marka at 1 ang pinakamababa. Bilugan ang bilang na iyong napili.

Mga Pangkalusugang Pamantayan

1.	Kalinisan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Tamang pagtapon ng basura	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Pinagmumulan ng tubig	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Walang aso o iba pang hayop na gumagala	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Kaligtasan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	Polusyon	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.	Mga serbisyong pangkalusugan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8.	Kalinisan ng mga pampublikong lugar	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.	Mga paaralan at iba pang kagamitan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.	Pangkalusugang kampanya ng barangay	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pagkatapos mong markahan ito, kunin ang kabuuan at ihambing ang iyong marka sa mga sumusunod:

90–100	Napakahusay ng kalagayan ng iyong pamayanan.
80–89	Magaling ang kalagayan ng iyong pamayanan.
60–79	Katamtaman ang kalagayan ng iyong pamayanan.
30–59	Nangangailangan ng pagbabago ang kalagayan ng iyong pamayanan.
29 pababa	Masama ang lagay ng iyong pamayanan.



Pag-isipan Natin Ito

Ang pagkakaroon ng malinis na pamayanan ay hindi lang nakasalalay sa kalinisan. Marami pang bagay na kinakailangan ang isang pamayanan tulad ng kalusugan, kaligtasan, magandang pinagmumulan ng tubig at serbisyong pangkalusugan. May mga ilan ding mga salik na nakakaapekto sa kalusugan ng isang pamayanan tulad ng populasyon sa lungsod, gulang, kasarian, relihiyon, edukasyon at iba pa. Alam ba ng mga tao ang tamang gawing pangkalusugan? Alam ba nila kung ilang tao ang nagkakasakit, kung ilan ang buntis, at kung ilan ang ipinanganganak? Maaaring ang lahat ng ito ay hindi pumapasok sa iyong isipan. Maaaring para sa iyo, wala kang pakialam sa mga ito hangga't nabubuhay mo ang iyong sarili. Pero ang pagkakaroon ng pagkaintindi sa mga bagay na ito ay makatutulong upang magkaroon ka ng malusog na kapaligiran at maging isang mabait na mamamayan. Sa palagay mo ba ang iyong pamayanan ang lugar kung saan ka titira habang buhay?

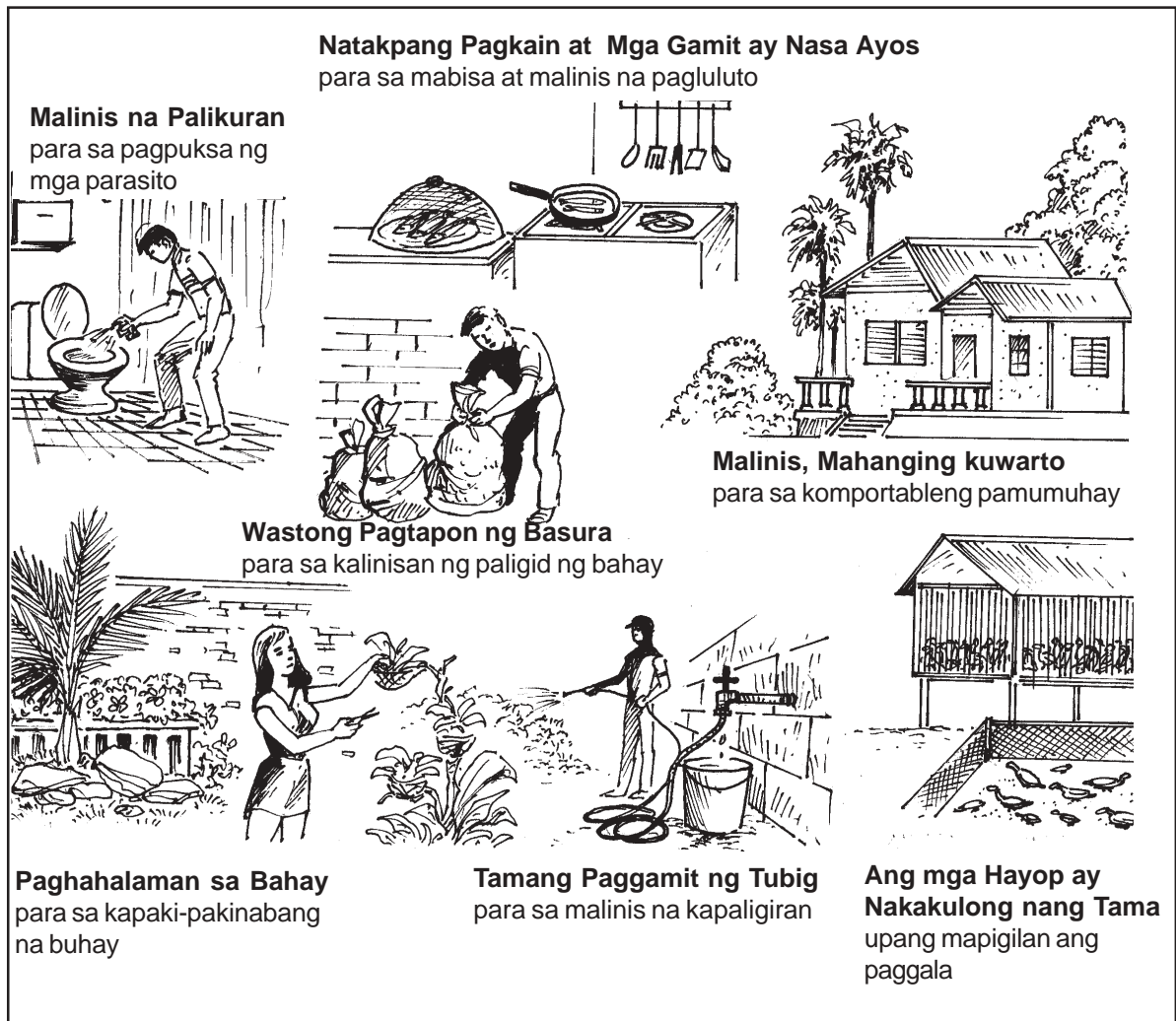
Isipin mo ang mga sagot sa mga tanong habang pinagmamasdan mo ang iyong pamayanan.

Pagkatapos, pagbalik-aralan ang iyong mga sagot batay sa gawain sa pahina 33. Sa iba't ibang pangkalusugang pamantayan, alin ang minarkahan mo bilang pinakamababa? Bakit? Ano ang mga hakbang o kalutasan na sa palagay mo ay makatutulong na mabago ang pamantayang ito? Sa mga kalutasang iyong iniisip, makipag-ugnay sa iyong pamilya, mga kapitbahay, at sa mga opisyaes ng iyong barangay. Ibahagi sa kanila ang iyong mga obserbasyon at ang mga impormasyon na iyong nalalaman sa modyul na ito kung paano mo mababago ang iyong pamayanan.

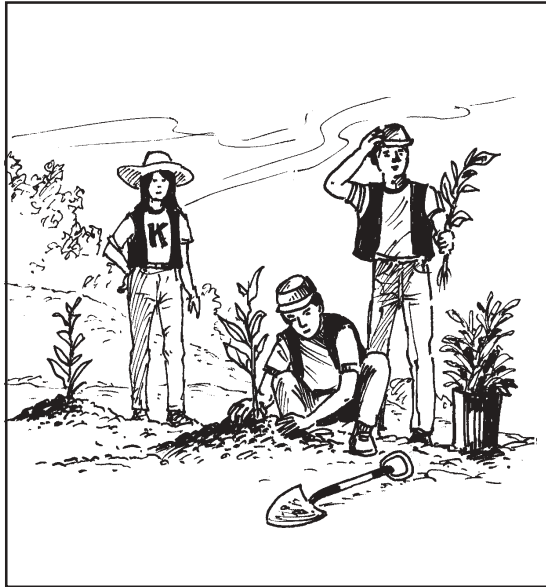


Basahin Natin Ito

Makatutulong kang makabuo ng malusog na pamayanan sa pag-umpisa sa sariling tahanan. Ang pagkakaroon ng malinis na tahanan ang umpisa ng pagkakaroon ng kapaligiran na malinis at magandang tirahan.

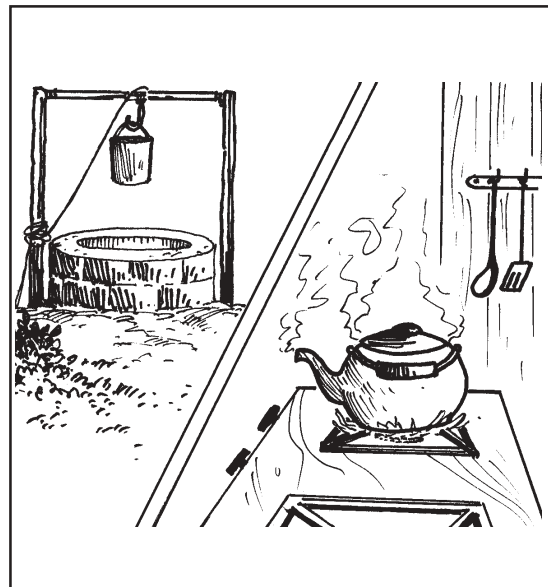


Alam mo ba na ang pamayanan ay nagsisimula sa sariling tahanan? Kung mapapanatili mong malusog ang tahanan para sa sarili at pamilya, makatutulong ka sa pamayanan na gawin itong malusog at masaya. Ang pamayanan ay nakasalalay sa iyo. Kaya, sama-sama na tayong mag-umpisang bumuo ng isang malusog at masayang pamayanan.

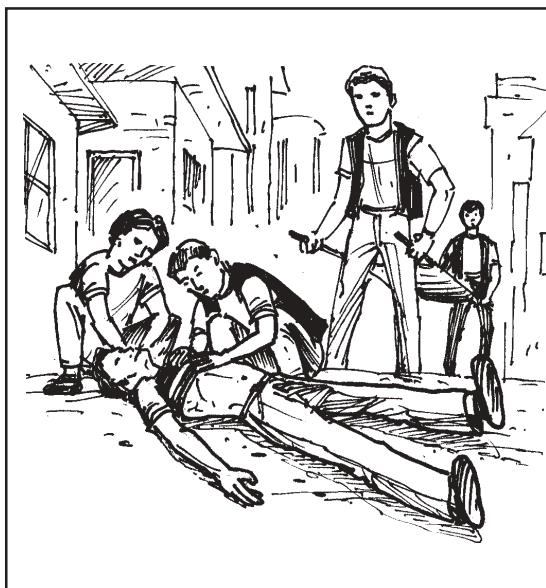


Ang mga puno ay nakatutulong na pumigil sa mga kalamidad gaya ng mga baha. Kapag wala nang puno, ang iyong lugar ay maaaring magkabaha sa panahon ng tag-ulan. At sa panahon ng tag-init, maaari itong maging napakainit. Ang lilim ng mga puno ay nagbibigay ng malamig na silungan sa mga araw na mainit.

Humukay tayo ng balon upang magkaroon ng malinis na inuming tubig para sa malusog na buhay. Ang maruming tubig ay nagtataglay maraming mikrobyo. Ang mga sakit tulad ng kolera at typhoid fever ay sanhi ng pag-inom ng maruming tubig. Para maiwasan ang mga sakit na ito, maaari mong pakuluan ang iyong inuming tubig.



Ang agarang pangunang lunas ay kailangan bago pa dumating ang doktor. May mga health workers sa barangay na boluntaryo at hindi boluntaryo na nagbibigay serbisyo sa anumang oras. Ang pampublikong serbisyong pangkalusugan ay dapat maglagay ang mga programang pangkalusugan upang makatulong na pababain ang bilang ng mortalidad at mabawasan ang panganib ng mga may sakit.



Ang Kagawaran ng Kalusugan at ang pamahalaang lokal ay may pananagutan na magbigay ng sapat na pangkalusugang pag-iingat sa mga tao. Kailangan mong gamitin ang mga serbisyong ito. Ilan sa mga programang pangkalusugan ang Programang Pangkalusugan ng Kapaligiran na lumulutas sa mga suliraning pangkalusugan na may kaugnayan sa hangin, tubig at polusyon sa lupa. Kasama rin dito ang: Anti- Smoke Belching and Air Pollution Campaign, Xero Solid Waste Management, Red Tide Control and Monitoring, Toxic, Chemical and Hazardous Waste, etc. Ang ligtas na tubig at kalinisan ang mga pangunahing layunin ng pamahalaan sapagkat ang pagkakasakit ay patuloy pa rin dahil sa maruming kapaligiran. Ilan sa mga gawain sa silong ng programang ito ang pagpapatayo ng mga palikuran at ang paggawad ng ligtas na inuming- tubig.

Dapat ibaon sa ilalim ng lupa ang mga hindi malinis na gamit. Ang mga basura ay dapat itapon araw-araw. Ang mga lamok at langaw ay tumitira sa lugar na pinagtatapan ng basura at dumi. Kasama sa duming ito ang nanggagaling sa tao at hayop at ang mga basura galing sa kusina. Upang mapanatili ang isang malinis at malusog na kapaligiran, mahalaga na sumunod sa wastong pagtatapon ng basura.

Lumilikha ng malungkot na pamayanan ang mga away. Ito ay nagiging magulo at hindi malusog. Ang mga tao na nakatira sa iisang pamayanan ay dapat sama-samang gumawa upang magkaroon ng masayang kapaligiran. Malusog para sa pamayanan kung magkakasundo ang mga tao. Gawin ang iyong pamayanan na magandang lugar na tirahan para sa iyong mga anak at sa susunod pang henerasyon. Maraming bagay kang magagawa para mapaunlad ang kalagayan ng iyong pamayanan. Ang kalusugan ng iyong pamayanan ay nasa iyong mga kamay. Kung sa palagay mo ang pagtatapon ng isang balat ng kendi sa daan ay walang kuwenta, mali ka! Bawat maliit na bagay na ginagawa mo ay lumilikha ng bisang domino. Ang isang pirasong balat na kendi ay maaaring pag-umpisahan ng pagkalat ng mas marami pang balat ng kendi. Kung gayon, gaano man kaliit na bagay, isipin at gawin mo ang maaari mong itulong sa iyong komunidad.



Maaari kang makapag-isip pa ng ibang idea na matulungan ang iyong pamayanan. Sinong nakakaalam? Maaari kang mag-umpisa ng proyekto na magawang mas malusog ang iyon'g pamayanan.

Ano ang masasabi mo? Sa iyong palagay, makabubuo ka kaya ng isang malusog na pamayanan? Tandaan: ang malusog na pamayanan ay nagdadala ng magandang kalusugan at ang magandang kalusugan ay susi ng masagana at mahabang buhay—para sa iyo, sa iyong pamilya, iyong mga anak at mga apo, at kasama na rin ang mga susunod na henerasyon.



Subukan Natin Ito

1. Sumulat ng isang karaniwang sanhi ng sakit na naoobserbahan mo sa iyong pamayanan.

2. Sumulat ng mga paraan kung papaano puksain ng iyong komunidad ang sanhi ng sakit na iyong sinulat. Anu-ano ang dapat mong gawin para malutasan ang ganitong mga problema? Maaari kang sumulat ng pakiusap na makakaakit ng pansin sa mga kasapi ng iyong pamayanan.

3. Talakayin ang inyong sagot sa Aytem 2 kasama ang iyong mga kapitbahay, kaibigan, kamag-anak at mga miyembro ng pamilya. Maaaring kunin mo ang kanilang tulong upang maisakatuparan ang nasa isip mo.

Kapag natapos mo na ang modyul, maaari mo nang ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 45.



Tandaan Natin

- ◆ Ikaw at bawat tao sa iyong komunidad ay maaaring tumulong sa pagpapanatiling malinis, malusog at ligtas na tirahan ang iyong komunidad.
- ◆ Ang pagpapanatiling malinis at malusog ng iyong mga kabahayan ay makatutulong sa pagiging malinis at malusog ng iyong komunidad.

Ito ang pagtatapos ng modyul! Binabati kita at natapos mo ito.

Nagustuhan mo ba ito? May natutuhan ka bang mahalaga? Ang buod ng mga mahahalagang punto ay ibinibigay sa susunod na pahina upang matulungan kang matandaan at maintindihang mabuti ang mga ito.



Ibuod Natin

- ◆ Ang mga panganib sa kapaligiran tulad ng mikrobyo, mga hayop at inseko, maruruming tubig at hangin, polusyon, mapanganib na kemikal, kalamidad, baha, mga gawing hindi malinis at pagkasira ay mga sanhi ng maraming sakit.
- ◆ Ang mga karaniwang sakit sa panahon ng tag-ulan ay: Dengue, Kolera, Typhoid Fever, Red Tide Poisoning, Acute Respiratory Infection, Leptospirosis, at Hepatitis A.
- ◆ Ang masaya at malusog na pamayanan ay susi sa magandang kalusugan at masaganang buhay.
- ◆ Ang malinis na kapaligiran, kaligtasan, magandang pinagmumulan ng tubig, tamang pagtapon ng basura, magagamit na serbisyo at programang pangkalusugan, malinis na kagamitang pampubliko, ay ilan sa mga salik na tungo sa malusog na pamayanan.



Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?

Malalaman mo kung gaano karami ang natutuhan mo sa modyul na ito sa pamamagitan ng pagsagot sa pagsubok na ito:

A. Ilagay ang mga sagot sa patlang.

- _____ 1. Isang nakamamatay na sakit na nagpapakita ng pagkaubos ng tubig sa katawan, pagtatae at pagsusuka.
- _____ 2. Isang nakahahawang sakit sa pamamagitan ng pagbabahagi ng kutsara, tinidor at iba pang gamit ng taong may sakit.
- _____ 3. Sakit na humahawa sa pamamagitan ng kontaminadong pagkain at tubig, na may sintomas ng pagtatae, pagtibi, pagmanhid ng tiyan at mataas na temperatura ng katawan.
- _____ 4. Malalang kondisyon sanhi ng paglanghap ng bakterya, ang mga sintomas nito ay lagnat, sipon, ubo at hirap sa paghinga.
- _____ 5. Ang sanhi ng dengue.

B. Bilugan ang titik ng tamang sagot.

6. Sakit na sanhi ng kontaminadong tulya
 - a. typhoid fever
 - b. dengue
 - c. red tide poisoning

7. Ang direktang kontak sa pestisidyo ay
 - a. napakamapanganib
 - b. di gaanong mapanganib
 - c. di mapanganib
8. May tatlong paraan kung paano nakapapasok ang pestisidyo sa katawan. Alin ang pinakamapanganib?
 - a. paglalanghap
 - b. paglulon
 - c. pagsipsip ng balat
9. Ang mga sasakyan ang pangunahing pinagmumulan ng polusyon sa hangin. Ang usok ay masyadong
 - a. hindi mapanganib
 - b. mapanganib sa kalusugan
 - c. ligtas at malinis
10. Ang walang lamang lalagyan ng pestisidyo ay
 - a. ok lang na taguan muli ng mga rekado
 - b. ok na ibigay sa mga bata basta malinis itong mabuti
 - c. mapanganib at hindi dapat gamitin uli

C. Sagutin ang mga sumusunod na tanong:

1. Paano mo maisasagawa ang iyong gawain bilang mamamayan sa pagbuo ng masaya at malusog na pamayanan?

2. Kapag hinimok ka na sumali sa kampanyang pangkalusugan laban sa mga sakit, sasagot ka ba ng “oo”? Paano ka makakatulong dito?

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 45 at 46.



Batayan sa Pagwawasto

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

1. (T)
2. (T)
3. (F) Ginagamit sa buong mundo ang pestisidyo. Mapanganib at nakalalason ang mga ito kapag inabuso at mali ang paggamit.
4. (T)
5. (F) Ang kolera ay sanhi ng pagkaubos ng tubig sa katawan. Iniinom ang Oresol o inasukalang tubig upang mapalitan ang nawalang tubig. Ginagamot sa ibang paraan ang Hepatitis A .
6. (F) Napakapanganib ang ulap-usok sapagkat kapag nalanghap ito, nahihirapang huminga lalo na ang mga may sakit sa baga at sa puso.
7. (T)
8. (F) Tumutulong ang mga puno na labanan ang mga kalamidad gaya ng baha. Kaya dapat tayong magtanim ng puno upang magkaroon ng malusog na pamayanan.
9. (T)
10. (T)

B. Aralin 1

Magbalik-aral Tayo (pahina 10)

1. Ang biglaang pagkakaroon ng mataas na lagnat na maaaring tumagal nang 2 hanggang 9 na araw, ang pananakit ng kalamnan at kasukasuan, pananakit sa likod ng mata, panghihina, maliliit na pulang marka sa balat na kung tawagin ay petehiae, pagdurugo ng ilong at gilagid, pagsusuka ng kulay kape, maitim na kulay ng dumi.
2. Maiiwasan mo ang dengue sa pagpapanatili ng malinis na kapaligiran. Ang mga kasapi ng pamayanan ay dapat magkaisa na tanggalin ang lahat ng bagay na maaaring pag-itlogan ng mga lamok. Takpan lahat ng lalagyan ng tubig at linisin ang mga alulod upang maiwasan ang hindi pag-agos ng tubig-ulan.
3. Pinakamadaling paggamot ang pagdala sa pasyente sa pinakamalapit na pagamutan para sa akmaang atensiyong medikal. Ang pasyente ay dapat na nakabukod sa loob nang 5 araw. Sabihin agad sa pinakamalapit na center ang inaakalang kaso ng dengue sa kapitbahayan.

Magbalik- aral Tayo (pahina 16)

Sakit	Sanhi	Sintomas
1. Hepatitis A	<u>kontaminadong pagkain at tubig</u>	<u>pagkawala ng ganang kumain, paninigas ng tiyan, lagnat, paninilaw</u>
2. Kolera	bakterya, <i>vibro cholerae</i>	<u>pagtatae, pagsusuka at pagkaubos ng tubig sa katawan</u>
3. <u>Red tide Poisoning</u>	<u>kontaminadong tulya</u>	pagsusuka, pagtatae, pamamanhid ng kamay at paa, pagkahilo
4. Dengue	<u>kagat ng lamok</u>	<u>biglaang lagnat, pananakit ng kalamnan at kasu-kasuan, matinding sakit ng ulo, pagkawala ng ganang kumain, pamamasa, pagdurugo ng ilong at gilagid</u>
5. <u>Upper Respiratory Infection</u>	bakterya na kumakalat sa hangin	lagnat, sipon, ubo hrap sa paghinga
6. <i>Leptospirosis</i>	<u>bakterya na mula sa tubig baha o halaman naihian ng maruming daga na pumapasok sa balat o sa sugat.</u>	<u>lagnat, sintomas na kagaya ng sa trangkaso</u>
7. <u>Typhoid Fever</u>	<u>salmonella typhi bacteria</u>	mataas na lagnat, pananakit ng ulo, panghihina, pagtatae o pagkatibi, at pamamanhid ng tiyan

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 16–17)

- A.
1. (b) Ang Dengue ay nalilipat ng mga lamok na dala ang bayrus. Ang mga lamok na kumakagat sa araw ang pinakamapanganib.
 2. (d) Ang Acute Respiratory Infection ay naililipat sa hangin. Sumasalakay ang bakterya sa sistema ng hingahan. Ito ang sanhi ng hirap sa paghinga, sipon, ubo at lagnat.
 3. (c) Ang kolera ay sanhi ng bakterya mula sa kontaminadong pagkain at tubig. Nagdudulot ito ng pagkaubos ng tubig sa katawan, pagsusuka at pagtatae.
 4. (b) Ang Hepatitis A ay ang pamamaga ng atay. Ang atay ay responsable sa paggawa ng tubig- atay. Sanhi ito ng jaundice na paninilaw ng balat.
 5. (c) Ang Typhoid Fever ang sanhi ng bakterya na naililipat sa pamamagitan ng kontaminadong pagkain at tubig. Kasama sa mga sintomas nito ang mataas na temperatura, pananakit ng ulo, panghihina, at pagtatae.
- B.
1. (c)
 2. (e)
 3. (a)
 4. (b)
 5. (d)
 6. (g)
 7. (f)

C. Aralin 2

Pag-usapan Natin Ito (pahina 20)

Narito ang mga halimbawang sagot. Maaaring may kaunting pagkakaiba sa iyong mga sagot.

1. Pinananatili kong malinis at maayos ang aking kapaligiran sa paglilinis ng bahay araw-araw, pag-aayos ng aming basura sa pamamagitan ng pagbabaon o pagsusunog ng mga ito. Ikinukulong ko ang aking mga aso. Hindi ko sila pinababayaang gumala. Lagi kong nililinis ang aking bakuran, at sinasabihan ko ang mga miyembro ng aking pamilya na panatilihing malinis ang kanilang paligid. Sinasabihan ko silang gamitin ang palikuran sa pagdumi at pag-ihi.

2. Nasa mabuti akong kalagayan sapagkat inaalagaan ko ang aking katawan at paligid. Kumakain ako ng masusustansiyang pagkain. Nag-eehersisyo ako. Pinananatili ko ang malinis na kapaligiran. Sumasali ako sa mga kampanyang pangkalusugan ng aming barangay laban sa mga sakit. May maganda akong relasyon sa Diyos at sa aking pamilya.
3. Hindi. Hindi ba ako nagkakasakit dahil sa mga panganib sa kapaligiran. Oo. Nagkaroon ako ng typhoid fever noong bata pa ako. Dinala ako agad ng nanay ko sa ospital. Gumaling ako at nagpapasalamat sa Diyos. Ngayon, ginagawa ko ang aking makakaya na ingatan ang aking sarili.

Magbalik-aral Tayo (pp. 26–27)

1. (a) Nahilo si Ram at ayaw na niyang magtagal sa bukid pagkatapos niyang mag-spray ng pestisidyo. Maaaring sanhi ito ng mga pestisidyo.
2. (b) Mapanganib at nakakalason ang mga pestisidyo kung mali ang paggamit at hindi sinusunod ang mga tamang pag-iingat. Ang mga sintomas ng pagkakalason ay pananakit ng ulo, pagsusuka, at malabong-paningin.
3. (a) Kahit na gaano mo hinugasan ang sisidlan ng pestisidyo, huwag itong gagamitin sa iba pang bagay. Ang ibang pestisidyo ay laging nananatili sa lalagyan.
4. (c) Napakamapanganib ang paglanghap ng pestisidyo. Diretso ito sa baga at maaaring maging sanhi ng kamatayan.
5. (a) Nakalalason ang mga pestisidyong kemikal. Sa paggamit nito, dapat nakasuot ng pananamit na may proteksiyon upang hindi ito mahawakan nang direkta at siguraduhing hindi ito makapapasok sa mga mata mo. Huwag kumain habang nag-iispray para hindi ito sumama sa pagkain.

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina 31)

- A.
 1. pagsusuka
 2. pananakit ng ulo
 3. malabong paningin
- B.
 4. Gumamit ng pananamit na may proteksiyon gaya ng maskara at guwantes
 5. Huwag kakain o maninigarilyo habang nag-iispray.
 6. Hugasan ang kamay at paa pagkatapos mag-spray.

- C. 7. Narito ang mga halimbawang sagot. Maaaring iba ang iyong mga sagot.

Gumagamit ako ng sasakyang pampubliko saan man ako magpunta. Araw-araw akong lantad sa polusyon, lalo na sa mga usok mula sa sasakyan. Kaya, hangga't maaari sumasakay ako sa aircon na sasakyan upang hindi ko malanghap ang usok, alikabok at iba pa. Lagi akong may dalang panyo sakaling sasakay ako sa dyip o maglalakad.

Gumagamit ako ng pamatay-kulisap sa bahay sapagkat magaling itong pamuksa ng langgam, ipis at iba pang peste. Nagagawa ko ito minsan sa isang linggo. Kapag ginawa ko ito, sinisiguro ko na walang tao sa bahay. Lagi kong tinatakpan din ang aking bibig kapag ginagamit ko ito. Pagkatapos kong mag-spray, hinuhugasan ko hindi lang ang aking mga kamay at paa kundi buong katawan.

D. Aralin 3

Subukan Natin Ito (pahina 38)

Narito ang mga halimbawang sagot. Maaaring iba ang iyong kasagutan.

1. May basura kahit saan.
2. Maaari akong gumawa ng paskil na nagsasabing “ang basurang itatapon mo ay babalik sa iyo”. Inaasahan kong ang mensahe nito ay makakaakit ng atensiyon sa mga tao na nagkakalat at hindi maayos na nagtatapon ng kanilang basura. Maaari kong kausapin ang aking kapitan ng barangay para pag-usapan ang kaisipang ito. Sisimulan kong kausapin ang aking mga kapitbahay at himukin na magtapon ng basura sa tamang paraan. Ang mga tao ay dapat maging mulat na ang hindi wastong pagtatapon ng basura ay sanhi ng maruming sakit.

E. Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? (pp. 39–40)

- A.
1. Kolera
 2. Hepatitis A
 3. Typhoid Fever
 4. Acute Respiratory Infections
 5. *Aedes aegypti* Mosquito

- B. 6. (c) Ang Red Tide Poisoning ay sanhi ng pagkain ng mga tulya na kontaminadong ng mga organismo ng Red Tide.
7. (a) Ang direktang kontak sa mga pestisidyo ay napakamapanganib dahil maaari kang malason nito.
8. (a) Ang paglanghap ng pestisidyo ang pinakamapanganib sapagkat pumupunta ito nang direktso sa baga at maaaring maging sanhi ng pagkamatay.
9. (b) Ang ulap-usok ay nalalanghap papuntang baga na sanhi ng hirap sa paghinga lalo na sa may sakit sa baga at puso.
10. (c) Ang mga walang lamang bote ng pestisidyo ay hindi dapat gamitin para sa ibang bagay sapagkat may mga pestisidyo na nananatili pa rin.

Narito ang ilang halimbawang sagot. Ang mga sagot mo ay maaaring maiba nang kaunti.

- C. 1. Nakatutulong akong bumuo ng malusog na pamayanan sa paglahok sa pagpapanatili ng malinis, ligtas at malusog na kapaligiran. Magagawa ko ito sa hindi pagkakalat, paglilinis sa sariling bahay, tamang pagtatapon ng mga basura at pagsunod sa mga ordinansa ng pamayanan. Sasabihan ko ang aking mga kaibigan at kapamilya na gawin din ito. Sasabihan ding gamitin ang mga pampublikong palikuran sa halip na kung saan- saan umihi. Lalahok sa mga pangkalusugang kampanya, at sa mga serbisyong pangkalusugan.
2. Oo, gusto kong sumali sa kampanyang pangkalusugan laban sa mga sakit tulad ng dengue, kolera, typhoid fever, at iba pa. Siguro, maaari ko ring himukin ang aking ka-pamilya na sumali kapag marami na makakaalam sa mga sakit na ito at kung paano maiwasan at gamutin, kaunti na lang ang magkakasakit. Ang kampanyang pangkalusugan ay hindi lamang pagsasabi kung ano ang gagawin kundi ang paggawa ng tamang paraan sa pagpapanatili ng malusog na kapaligiran. Nakatutulong ako dito sa paggawa ng tama sa sarili ko.



Talahuluganan

Contaminated food/ water Pagkain at tubig na kontaminado ng bayrus, bakterya o anumang organismo na sanhi ng sakit

Hazard Pagkalantad sa maaaring panganib

Immediate Treatment Mga hakbang na ginagawa upang maiwasan ang paglala ng sakit

Isolate Paglayo sa grupo; paghihiwalay

Malaria Sakit na sanhi ng parasitong *Plasmodium*, naililipat ng mga lamok

Oresol Solusyon na gamot sa pagkaubos ng tubig sa katawan

Stagnation Kawalan ng kilos o gawa

Transfusion Pagsalin sa sirkulasyon ng katawan ng dugo o iba pang likido



Mga Sanggunian

DOH. *Health Advisory of Department of Health*. <<http://www.doh.gov.ph/advise/advise.html>.> November 6, 2000. Date accessed.

Mc Laren, James E. *Health Biology*. Canada: D. C. Health and Company, 1991.

Olson, Dorlan. *Reference Handbook and Dictionary of Nursing*. Philadelphia, U.S.A.: W. B. Saunders Company, 1968.

UNESCO. *Are You Really Safe From Chemical Pesticides?* Asia/ Pacific Cultural Centre for UNESCO, 1996.