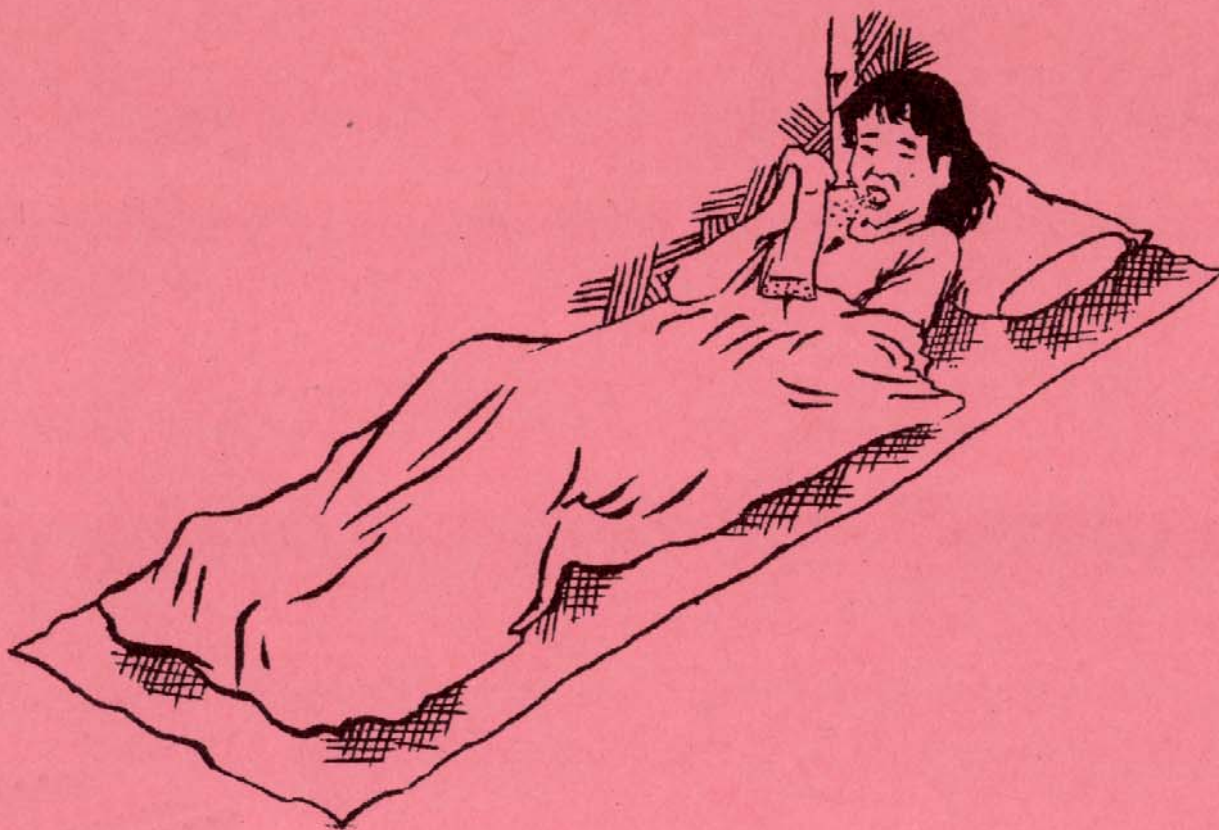


**Onopay boaten ta
mga may taw
ang agtrangkason?**



Agutaynen

**Onopay boaten ta
mga may taw
ang agtrangkason?**



**Agutaynen Translation Advisory Committee
Publishers
1998**



Published
in cooperation with
the Institute of Philippine Language and
the Department of Education, Culture and Sports
Manila, Philippines

This book or any part thereof may be copied or adapted and reproduced for use by any entity of the Department of Education, Culture, and Sports without permission from the Summer Institute of Linguistics. If there are other organizations or agencies who would like to copy or adapt this book, we request that permission be obtained by writing to:

Summer Institute of Linguistics
P.O. Box 2270 CPO
1099 Manila

Additional copies of this publication are available from BODEP at the above address.

We wish to express appreciation to the Swedish International Development Authority (Sida) and to InterAct Sweden (Nybygget - Kristen Samverkan) for their assistance in the production of this publication.

Agutaynen Health Book about Flu
81.15-198-3C 67.120P-985002N



Republic of the Philippines
DEPARTMENT OF HEALTH
OFFICE OF THE SECRETARY

FOREWORD

Through the centuries, the Philippines have been immeasurably enriched and influenced by the noble heritage of the cultural communities. These communities are an esteemed and integral part of the fabric of Philippine culture.

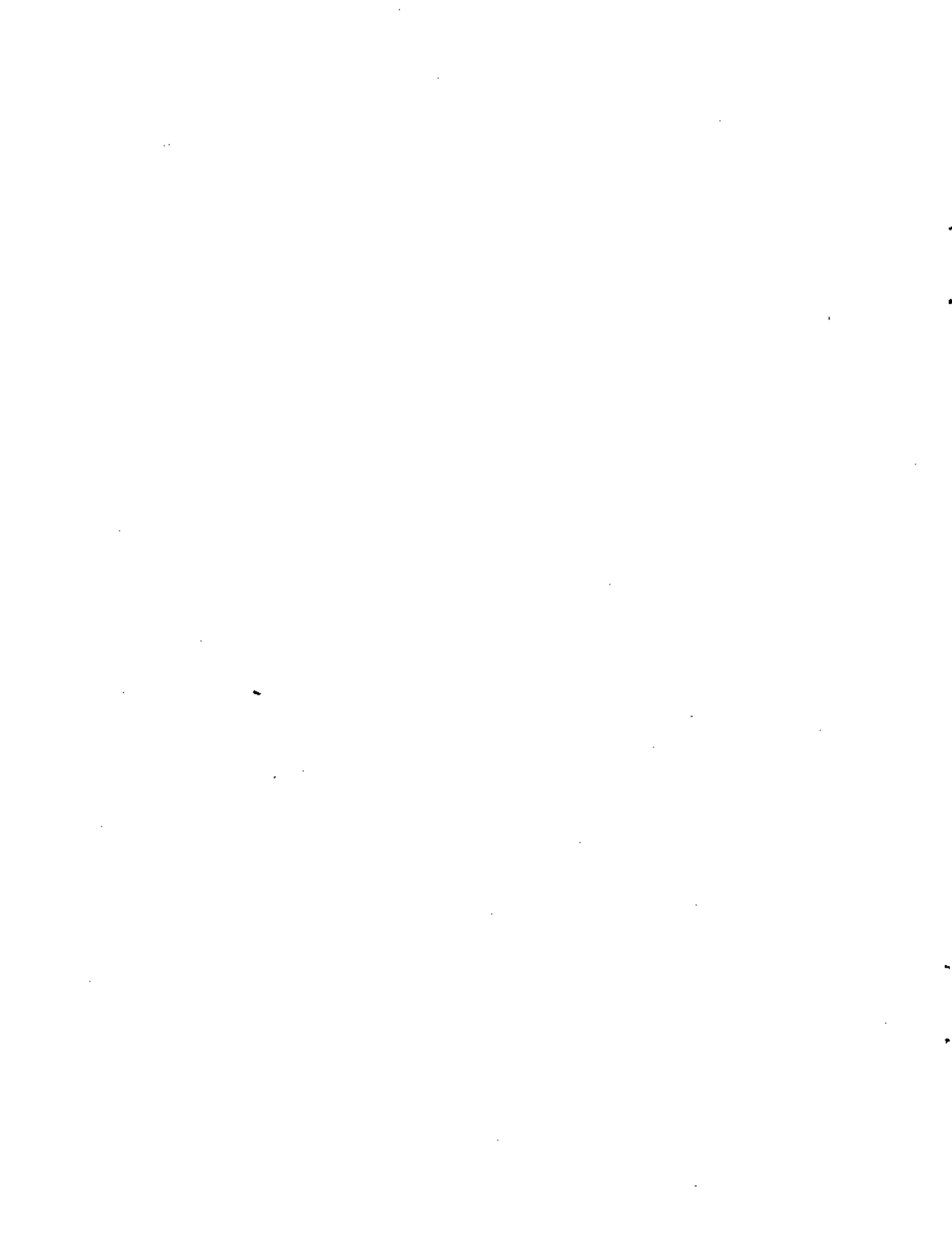
Thus, during this time of rapid social and economic development in the Philippines, the availability of development opportunities to the cultural communities is of particular importance.

A basic component in any community is the enhancement of physical health. This book provides practical information in the vernacular that will help lead to the achievement and maintenance of good community health.

The Department of Health commends this endeavor to contribute to the health and development of the nation.

A handwritten signature in cursive script, reading "Carmencita Noriega-Reodica".

CARMENCITA NORIEGA-REODICA, MD, MPH
Secretary of Health



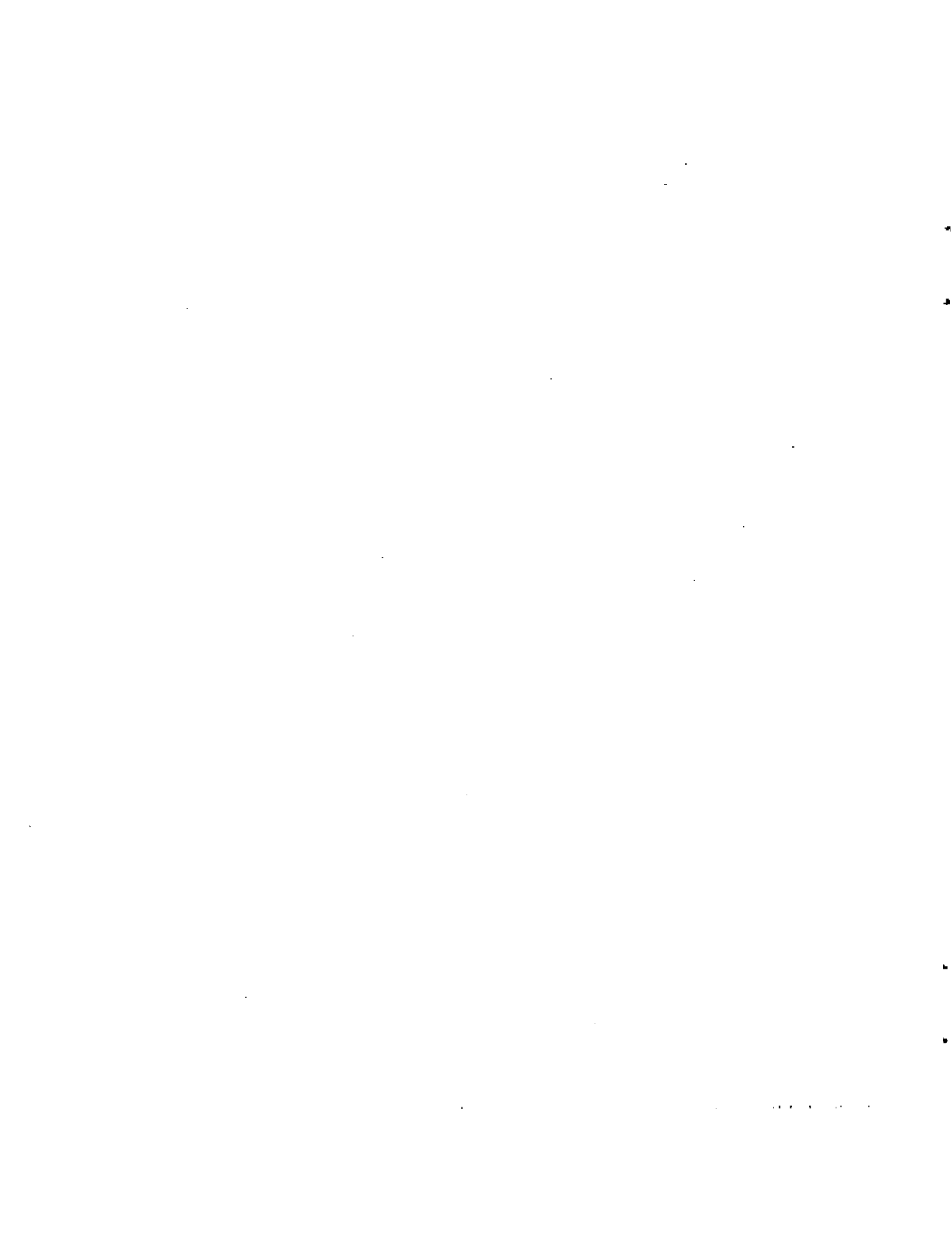
PREFACE

This booklet about influenza was prepared in order to provide reading material with practical and useful content for readers of Agutaynen.

It begins with a story about a woman who has the flu, and tells how her sister, the local Barangay Health Worker, advises her in the treatment of her sickness.

Questions on the content of the story and the information section which precedes them have been added to stimulate thinking and discussion. It is hoped that this booklet will be used in group mini-seminars and by individuals in the Agutaynen communities.

Instructional material on pages 4 to 11 was prepared by Dr. Stephen Lynip of the Summer Institute of Linguistics and translated into Agutaynen by the authors. We are grateful to the many who helped work on this book, including Marilyn A. Caabay, Inday L. Edep, Gail Hendrickson, Missy Melvin, staff from the Agutaya Rural Health Unit- Alfredo B. Aizo RSI, Ma. Leilanie B. Caab PHN, Gloria G. Radam RHM, and Azucena G. Sabenacio RHM, from the Agutaya ALAYKA-Palawan office- Gemma A. Abengoza, Nora Y. Adion, and Elcie N. Factor. Thanks to Joseph Z. Llavan for revision of selected illustrations.



Ang Istoriang Natetenged ong Trangkaso

Ang bolan ang dorong obra para ong ni Juan may ang katawa nang si Maria, ay bolan ta Septyembre may Oktubre. Ang bolan ang na, ay pangangayeg ig tagkokoran ka.

May tatang kaldaw ang bolan ta Septyembre, si Maria dorong pasit na tang kolo na, masit ka tang tetenlan na, asta masisit ka tang sinangoni na. Ganing tanandia ong katawa na, “Juan, indio matabid ong nio ang mangayeg mandian. Malain tang pamasio. Agkinteno pa.”

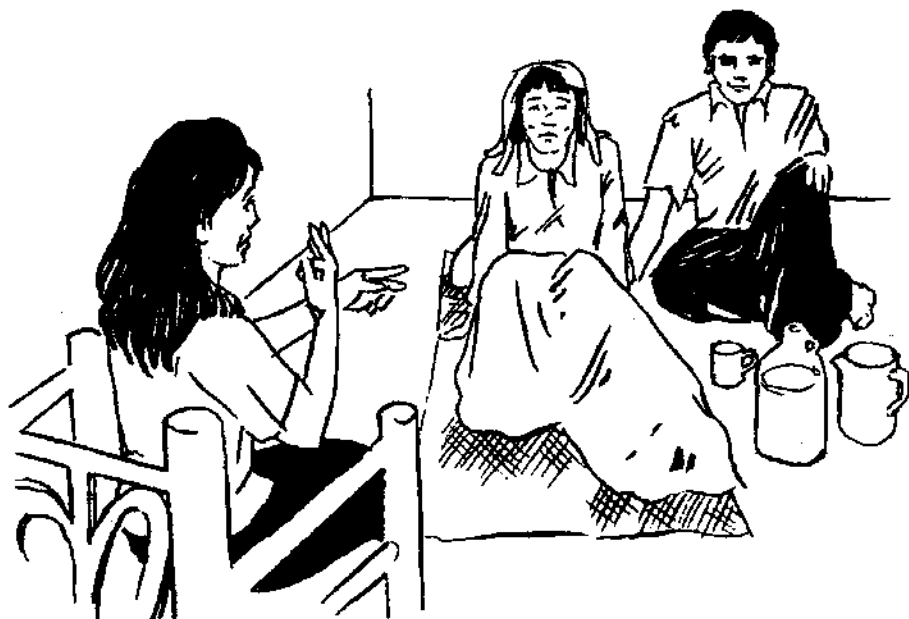
Maski malain tang pamasi ni Maria, nagreges tanandia ang nambangon ang naglotok ta pamangan nira asta nagtimpla ta kapi para ong pamilia nira. Pagapamangan ni Juan, dayon dang napanaw ong obra na. Si Maria, tenged anday gana nang mamangan, anday doma nanginem lamang ta wi ig ge-ley ang kapi.

Malagat-lagat ta ge-ley, ang logod na, si Inday, namisita ong balay nira ig don naba-yan na nga si Maria kekeykey. Tenged si Inday mismo Barangay Health Worker, dayon ang nane-ma ong ni Maria. Ganing, “Tanopa nagimpisa tang masit mo? Onopa, may agginemen mong bolong? Mga anda, angay india napaning ong Health Center para mama-dol ta bolong?” “Indio kaman napaning don, Manango. Masit tang kolō. Indi kayao.” Siminabat si Inday, “Onopay agsintien mo?” Ganing si Maria, “Agkinteno, masit tang tetenlano, agkeykeyeno, asta masisit tang sinangonio may ang mga torniliō.” “Aroy! Mo-ya lamang naningo tarin. Animan pala

midio agdedegtō ang paning tarin tenged pagmasita pala. Maria, gata-wanan mo ra ang yo Barangay Health worker tarin. Trangkaso tang masit mo, ig ang trangkaso sigoro teled lamang ta pirapang kaldaw. Yo, gatako tang tamang boaten mo agod madaliang mago-ya.”

Animan, ganing si Inday ong ni Maria:

1. “Mo-ya manginema ta yading wi, tenged sia mo-yang bolong ong trangkaso may kinit.” Tapos agregesen ni Inday si Maria ang mamangan maski ge-ley lamang agod may poirsa ong sinangoni na ig indi lobayan ta mo-ya. Tenged naolik da ka si Juan ang nagalin ong bokid, minaning tanandia ang papanen na si Maria ta ki-yoy, ge-ley ang anen asta lotokan na ta golay.



2. Tened masit tang tetenlan ni Maria ganing si Inday, “Mas mo-ya mga pirmiang mangalimogmog ta tang basong wing malabab ang sinamporan ta tang po-nit ang kasin. Sia gapagpao-ya ka ong masit ang tetenlan.”

3. Ang domang sinoldok tang BHW ong ni Juan ay ang monopa si Maria bolongon ong wing makinit. Singoton na tang tongaw tang wing makinit agod mago-yao-ya tang orong nang midio ponok ta alobang asta ang tetenlan na ang midio ka ponok ta plima ang indi maloa.

Ong kaloy tang Dios ang bolong ang sinoldok ni Inday ay minoyon ka ong ni Maria, animan indi naboay nago-ya tanandia.

Onopa tang trangkaso?

Gata-wanan ta ra nga ang trangkaso ay ogaling masit ang kadagmitan yading mga taw ang gapiktoan. Na panimpo animan teta delelengan tang yading mga taw ang agtrangkason.

Na tang mga gitaen ong taw ang agtrangkason:

1. Ang alobang na totorok ang midio wi ig teta indi maba-yagan na.
2. Masit tang tetenlan.
3. Agkeykeyen.
4. Malabab.
5. Masisit tang sinangoni na may ang mga tornilio na.
6. Teta pagtoka, teta agkorson.



Onopay gagikanan tang trangkaso?

Ang trangkaso ay pagalin ong kagaw ang kage-leyge-leyan. Na indi itaen ta tenged dorog kage-ley. Ang kagaw ang na tatabid ong mageyep ig madaling loma-ted ong mga taw mga lilinawa tanira. Animan ga-led ong sinangoni nira, tenged na madaling manalid.

Ang taw ang maniwang ig pirming malolobay tang sinangoni na tenged ong sobrang kapilayan, obin tenged korang ong pamangan, obin ong kamemepeten da ka, yay ang madaling magmasit ta trangkaso. Teta, may atan kang taw ang agtrangkason maski matambek obin kondision tang sinangoni na.

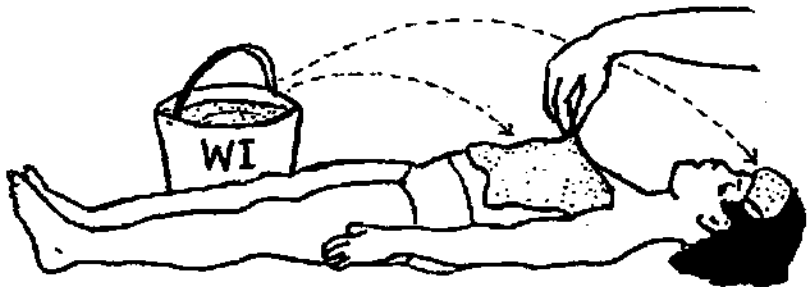
Mga ang taw agtrangkason, narin tang mga dapat boaten:

1. Magpenay ta osto.
2. Manginem ta yading wi kaldaw-kaldaw (ig poidi ka domang irinemen pario ta "Ritchies" obin wi ta niy).
3. Manginem ta bolong ang aspirin (pario ta Medical, Paracetamol, Biogestic) para ong kinit.

Monopa magtomar ta bolong ang aspirin para ong kinit (dosage):

Idad	Mga pirapa tang ipatomar
12 takon asta mepet da	tata obin dorong tablita epat ang bisis ong tang kaldaw mga kaministirán
6-11 takon	tang tablita epat ang bisis ong tang kaldaw
1-5 takon	tengang tablita epat ang bisis ong tang kaldaw
anda pay nagpatakón	1/4 tablita epat ang bisis ong tang kaldaw

Mga dorong kinit na, trapoan ta wing malamig. Maning ta na tang masinlong boaten:



Telekan mi ong litrato ong dibabaw. May molang linoat tang lambong na ig agpalbog ong da-tal. (Indi bongoton obin koltonan tang taw ang dorong kinit na.) Oman gamiten mo tang kalima mo obin "face towel" ang itrapo obin bo-bokan ta wi tang sinangoni na. Indi golpien, kondi amat-amatan lamang asta

malbay. Ig indi trapoan ta mamarang abel, pabayan lamang ang lebay.

Mandian telekan mi ong litrato tarin ong babakan. May tata pang molang lintoat tang lambong na ig agpalbog ong da-tal. Maglebay ta toalia oman idapa ong sinangoni na impisa ong may kasi-ya tegka ong may itak na. Oman mga namara ra ngani tang toalia, otro ite-me si ong wi ig ibalik don ong sinangoni na. Obin ang toalia indi papagalinen ong sinangoni na kondi amat-amat lamang ang bo-bokan ta wi.



Narin madaling mapagpababak tang kinit na mga tomanen mi lamang, ig kaministiran omanen pa maski pirapang bisis pa mintras indi bababak tang kinit na. Teta may mga taw kang paggamit ta langkaw obin rubbing alcohol ang tatagel ong wi, sia poidi ka.

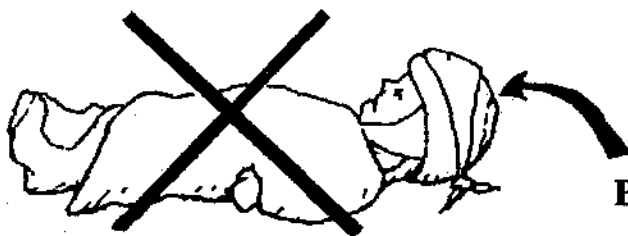
Sigoro, geldan tang domang mga taw ang magboat ta maning ta na tenged ong isip nira mas magdolang tang masit na obin mas komasag. Obin mga may keykey na ang isip nira magkatinir da tanandia ta polmon. Piro ang matod, na mapagpababak tang kinit na. Indi magdolang, ig mga ngani kakasag pa sia belag ta tenged ong wi.

Mga isipen ta ta mo-ya, mga magpakinit ita ta wi para manginem ta kape, ig ang galiliagan ta ang maboay ang manlamig, ta, onopay boaten ta agod indi si ipakinit ang oman? Sigoro ang

MANING TA NA!



Lindoatan ta lambong na, sia pagpadibabak ta kinit.



BELAG!

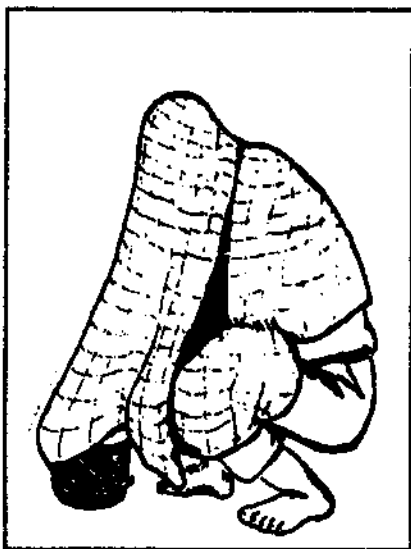
Indi bongoton obin koltonan tang taw ang dorong kinit na, mas lomawig tang kinit na ig ong sobrang kinit na poiding malangga tang ota na!

boaten ta ibetang ong tirmos, obin mga anday tirmos poidi kang ilogod ong botilia na may dapa na. Tapos bongoton ta ta toalia obin maski abel agod indi madaling manlamig. Pario ka ong sinangoni ta, mga bongoton ta kolton indi ita lamigan. Ig mga may taw ang agkinten pa mga bongoton tanandia ta kolton ang kinit na indi bomabak, kondi mas komasag ang komasag pa.

May dnma kang alimbawa. Mga may coke ta monopa ipalamig mga anday refrigerator obin yelo? Simpri iem ong wing malamig. Ta, sia pario si ka ong sinangoni ta, mga dorong kinit ta anday doma gamiten ka tang wing malamig.

Belag lamang tang taw ang agrangkason tang agkinten, teta may doma kang klasi ta masit ang agkatawan ta kinit. Ang masit ang kinit talagang dilikado! Labi pa enged mga ang taw dorong kinit na itaben magkatinir ta kombolsion obin poidi kang malangga tang ota na.

4. Mamangan ta masostansiang pamangan agod madaling manga-sik tang sinangoni. Mga anday gana nang mamangan regesen ang papanen maski ong ge-ley lamang. Anday pamangan ang agbawalen ong mga taw ang may trangkaso na.
5. Mangalimogmog ta wi ang sinamporan ta tang po-nit ang kasin. Na boaten mga epat tegka limang bisis ong tang kaldaw.
6. Para ong keykey, singoton tang tongaw tang wing makinit pario tang agboaten tang mga taw ong litrato.



Maning ta na tang boaten:

Primiro magpakinit ta wi ong kaldiro obin kalintador. Mintras pagpakalakala tang wi, simpanen dang lagi tang toaliang gamiten. Mandian, mga kakalakala ra enaten ong apoy. (Mga may tanglad obin Vicks mi, poiding betangan ta ge-ley, mga anda, poidi kang

wi lamang.) Pagkatapos i-tang ong da-tal obin ibondo ong lamisan. Oman abrian mo tang dapa na ig ang toalia kopoton mo ka, agod ang tongaw tang wing makinit ang dodobodobo indi magwasag. Don, ang tongaw tang wing makinit, singoton ong teled ta 15 minotos agod ang kinit tenled ong baga. Oman malinawa ra ta osto tenged ang plimang pandepet ong baga panlemek, animan madaling tomabid ang lomboa mga akaken. Piro pandamā tenged siay makinit! Maski pirapang bisis ong tang kaldaw omanen mintras indi pa pago-ya.

Pandam:

Mga mola ngani tang bolongon ong tongaw tang wing makinit kaministiran aromanan don ong idalem tang toalia agod indi mapaso.

Ang Bolong ang Herbal ay Madaling Boaten para ong Taw ang Agtrangkason

Sirap ang KLK, ang bolong para ong keykey ang madaling boaten:

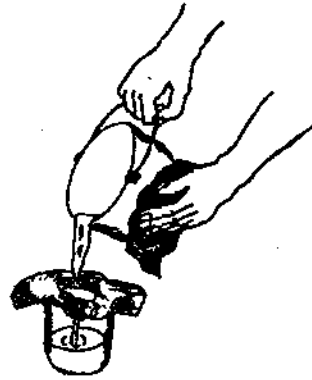
1. Mangomita ta tolong emem ang daon ta kalampitaw (bali tang baso). Oman ogatan ta wi.



2. Maggeret-geret ta doroang pising loya ang pinon. Ang kabael tang loya kasarangan lamang.



3. Ilogod ong oron obin kaldiro tang tolong emem ang daon ta kalampitaw, oman ita-paw tang loyang gineret-geret.
4. Tabawan ta dorong basong wi.
5. Lagaen asta indi magtenga tang wing tinabaw (sigoro mga 30 minotos). Indi dapan.
6. Saraen tang linagang kalampitaw ang may loya ong abel ang malimpio oman ipalbag tang tabaw na. Ang daon may ang loya maski ibanggil da.
7. Maning ta na tang pagtaraketen. Mga pirapang baso tang tabaw na, ang i-tang ang asokar pirming katengan ong wi. Alimbawa, ang nasarang tabaw na tang baso, ang i-tang ang asokar tenga ong baso. Mga dorong basong tabaw, ang asokar tang baso.
8. Mandian lagaen tang tabaw may ang asokar asta indi loma-nek ig magimo rang sirap.
9. Palamigen. Magpega ta tolo asta limang bilog ang kalamansi, tapos ang wi na ibo-bok ong apalamigen ang sirap.



Monopa tang pagtoromaren tang KKK (dosage):

Idad	Pirapa tang ipainem
Mepet	1-2 kotsara, 3-4 ang bisis ong magapon
Mola	1 kotsara, 3-4 ang bisis ong magapon

Pandam:

Ang antibiotics (katolad ta penicillin obin ampicillin) ay indi bindoat para ong mga masit ang katolad tang trangkaso ang pinagalinan nira mga "virus." Ang antibiotics ay masinlong ibolong

lamang ong mga impiksion, ang pinagalinan nira mga “baktiria.” Patigayon ang basaen tang domaton:

Ang trangkaso teta ay pagimong grabi ka.

Kadagmitan ang taw ang agtrangkason belag ta grabi enged. Poidi tanandiang magpanaw-panaw. Maski anday gana nang mamangan, gapamangan ig gapanginem pa. Piro ong keykey, masit tang tetenlan, kinit obin domang klasing masit, mga sobra ra ong tang dominggo, kaministiran da ta doktor tenged sigoro dilikado ra.

Narin tang mainabo mga ang taw ang agtrangkason grabi ra:

Mga may impiksion ong sinus, narin tang mga gitaen:

1. Ang emet na masisit.
2. Ang alobang na ang loloa ang kolor na midio kalawag ang mabirdi-birdi.
3. Agkinten ang pirmi.

Mga may impiksion ong talinga, narin tang mga gitaen:

1. Masit tang talinga.
2. Alawig tang kinit.
3. May loloa ong talinga.

Mga may polmon, narin tang mga gitaen:

1. Madasig tang panlinawa.
2. Alawig tang kinit.
3. Mga kekeykey ang plimang loloa midio kalawag ang mabirdi-birdi.

Ang mga dilikadong masit ang na kaministiran ipakonsolta ang lagi obin paning ong Health Center agod indi magtemtem tang masit ig mabolong ang lagi mintras maga pa. Ig ang doktor obin ang Center sigoro magtorol kang lagi ta bolong ang antibiotics ong taw ang may masit nang grabi.

Mga te-ma

1. Onopay obra da Maria may ni Juan?
2. Si Maria indi napanaw ong bokid tenged malain tang pamasi na. Onopay agsintien na?
3. Asing namisita tang BHW, si Inday, ong balay da Maria, onopay naba-yan na?
4. Onopay sinoldok ni Inday ong ni Maria ang mo-yang ibolong ong trangkaso na?
5. Ganing si Inday, "Kaministiran mangalimogmoga ta pirapang bisis ong teled ta tang kaldaw." Onopay isampora na ong tang basong wi?
6. Onopa, ang wi bolong ka ong taw ang agkinten? Mga ang wi bolong, monopa tang paggamit?
7. Onopa, ang masit ang trangkaso poiding bolongon ta antibiotics?