

PONDUAN YA NAN CHOROS
NAN ATON ASNAN MAG-OD
YA NAFIYA AY NAG-OD

II

SUMMER INSTITUTE OF LINGUISTICS

Publisher
1987

Published
in cooperation with
Bureau of Elementary Education
and
Institute of National Language
of the
Ministry of Education, Culture and Sports
Manila, Philippines

Additional copies of this publication are
available from:

Book Depository
P.O. Box 2270
Manila 2801

Health Book 2
in Eastern Bontoc

55.19-1186-2.4C 67.150P-865050B
ISBN 971-18-0044-6

Printed in the Philippines

Table of Contents

NAN MAKOKORKORAN NAN NOMNOM WAKIN	1
SENORON ANGGAM MAGALINO AY MANGESARAKAN ASNAN IB-ANA AS AFONGCHA	25
NAKA-SORO HI ENAN JOSE AS TOGTOKON AY MAKAFIACHANG	53
NAN ATON ASNAN NA-ATONGAN YA NAN ATON TA ACHI MA-ATONGAN	77
SENORON TAMBAYANGAN AY MANGITORTOROY ASNAN AKIASNA101
NAN MAG-ASAN NAN WAROY NAN ONGA127
NAN ENAT NAN AP-APON NAN HINPANIKIB AY NAMACHANG KAN CHA MARIO AY HINFIAROY. .	.143

NAN MAKOKORKORAN NAN NOMNOM WAKIN

PREFACE

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

It begins with a story about Wakin, a barrio captain with a big problem. The story tells how Wakin struggles to decide what is the best way to help his son, who is very sick with diarrhea.

Questions on the content of the story have been added to stimulate thinking and discussion. It is hoped that this book will be used in group seminars or short courses by Eastern Bontoc communities.

Pages 12-18 briefly present the

**SIGNS OF DEHYDRATION
TREATMENT WITH WATER MEDICINE
WARNINGS ABOUT THE CARE OF DIARRHEA**

NAN MAKOKORKORAN NAN NOMNOM WAKIN

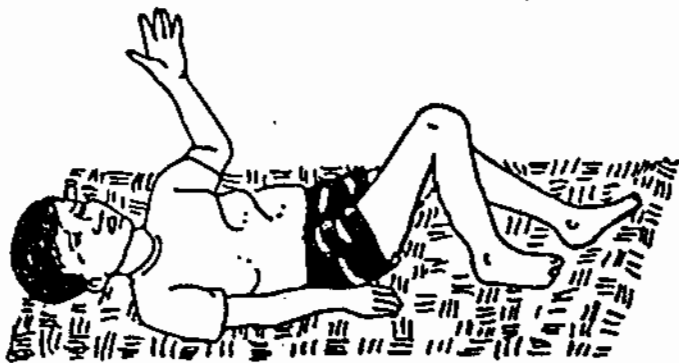
Osay Ata ay Manobo hi Wakin ay inmi-ili asnan osa'y kachonchontokian aschi'd Davao del Norte. Hiya nan ap-apon nan omili aschi'd Maambago. Achi komenak hiya'y mamachang asnan kaka-iliyana ay wacha'y likiatna. Ongorcha os nan ka-ili ay cha omali-ali kan hiya ay mon-fiakia as tokona kan chicha.

Adwani ay orkiw, hi Wakin nan wacha'y masasalig-otan chi nomnomna. Achina ammo



nan atona ay mamachang asnan pangoro ay anakna. Chowa'y orkiw nan ma-o-okosan Renato ay anakna inkiana'd wani. Achi makadno hiya tay ma-id at korsina. Achina os laychon ay make-ay-ayam asnan pachongna ay ongong-a. Ongor chi sog-ang Wakin asnan anakna, tay ma-id poros korkorsina ya kaman achi at maka-an nan sigfona.

"Ettanak man pa-at as chanom --- nasketanak as makasolet," kanan nan onga ay cha mon-akor. Kon cha monfiakiafiakias chanom hi Renato as ka-ora-oras. Ya kon challo ma-id omichat as ikopon nan onga. Achi okialen nan tako's chi'd Maambago ay pa-ikopon nan tako ay ma-okos. Tay nan wacha's nomnomcha at kon at pakaskasinon nan chanom nan okos ya solet nan



maka-anana.

Asnan cha manmanngoran Wakin asnan akor nan anakna, ad-achiyyan chi ogyatna tay anaka ya natoy hi Renato. Ongor chi inil-ilana ay natnatoy tay nama-ichan cha's korsi kiapo's okos.

Ad tawwon, na-isorsorowan hi Wakin ay kaman mangngakias as ilicha, at kon mamen-ongor asnan makachominko ay koncha ongor chi tatako ay omali kan hiya ay monpa-akias ya mon-ifiakia as tokona. Nan ninonomnomna ay senorona kiapo's nan ag-akias at mo wacha'y tako ay na-okos, masapor ay omikop hi ongor as chanom. Na-itochona kan hiya ay mo ma-okos nan tako at mak-et nan chanom ay wacha's achorna ya hiyachi nan ekatoyna, tay nan achor at achi matako mo ma-id chanomna. Nakaskascha-awna as chinngorna. Nan papatiyona at achi pa-ikopon as chanom nan tako ay na-okos. Ngachana nan tit-iwa? Nan

narsis ya nan chiyoycha tap-ina'y
naka-achar ya nonkara-ing ay memestara ya
memestoro ay ongor chi sensorsorochay ammay
ay aton asnan cha monsikiab ay tako? Winno
nan intochon nan narakay ay tatako?
Ninonomnom am-in Wakin na ya sarodsochona
asnan achorna ay, "Ngachana nan atok?
Ngachana nan tit-iwa?"

Kalina at ya non-akor hi Renato kapos
nan sikiabna ya nonnomnom challo hi Wakin
as atona. Nonpanga-ara hiya's hentokob ay
chanom ya eyechoşana'y nangepa-ikop asnan
onga inkiana enamina.



"Adwani," kanan Wakin on, "Osarok nan chanom ay akias kaman henan senorok asnan oyko non-ad-acharan asnan oswelan chi akias." Asnan chana mangedkamanan, tenmakchogcha nan ib-ana's chi ay afong ya koncha foyfoya-on hiya, chacha monmotmot ya koncha achi komekenak. Einmongat nan enan Wakin ya nonfokiaw ay cha mangali on, "Mangisiw nas cham at-aton tay konmo cha etta-ettan nan onga as chanom. Ammon nan am-in ay tako ay mo cha pa-iko-ikopon as chanom at komaskasin nan okosna. Adwani at awnit matoy nan apok!"



Waschi on nonyang-od, waschi on cha tomokon chi nomnomna ya cha omogyat, ya koncha a-arofongon hiya ta ela-oncha mo ngachana'y ommat.

Tinmokor hi Wakin ay cha nangepa-ig-ikop kan Renato as ake-aket ay chanom ay natapiyan as asin ya asokar. Kon aw-awni on chana taptapiyan nan chana ipa-ig-ikop asnan onga.

Asnan manga-orkiw, kotog challo's Renato ay ma-id korkorsina ya kon os challo okos nan epafoknagna, ya pa-at enmon-onoyna tay achi kara-okos hiya. Inkinakna'y cha mon-ako-akor ya maka-iblay hiya's ammay.

Waschi on kotogcha ay monsoso-od ay mangila asnan kasin ommat asnan onga. Asnan nomnomcha at, "Tit-iwa ay achi ammay nan cha at-aton Wakin!" Ya koncha-at ela-on hi Renato ya elapona'y monkali ya monkiwi, ma-ilacha ay achi at monlolopoy

nan achorna. Waschi on kenalina's achorna on, ammay at payat challo nan enat Wakin.

Cha omogyat nan asawan Wakin ya kalina challo ya wacha'y layadna'y mangichat asnan chanom ay akias kan Renato.

Konpay ma-aw-awni, e-ela-ona nan aton Wakin ay mangesakiana asnan chanom ay akias ya nonomnomona nan enatna ta oray hiya ya enkamana os.



Tenpon chi manganan asnan monkiawa,
inlapon Renato ay monfiakia as kanona.
Waschi on nascha-aw tay ay wacha'y cha
monsikiab ya kon at kon kaman nonkakaka-an
chi chana sigfon. Hentasa ay napitay ay
makan nan enmon-ona ay inchat nan
chachakchakorna kan hiya. Ammocha ay mo
ongor ay makan nan ma-epakan asnan cha
mon-okos at mangisiw.



Asnan nafikiat, cha manadchad-aran hi Renato asnan chat-orchas fiaroy ya laychona ay pomitiw. Laychona os ay mangan as makan ya omischa os as enabraw. Tit-iwa ay cha monfiangad nan osto ay leknana.

Hiyachi challo ay orkiw, enmali hi apona ay fiafia-i ay oy mangila kan hiya kasin, ya inilana hi Renato ay cha-an kenaskasin nan chanom nan sikiab nan achorna ya kon at oy enmam-ammay hiya. Hiya at nara-ing ya nachayaw ay en-ena, ya kona nonomnomon nan am-in ay inilana's chi.

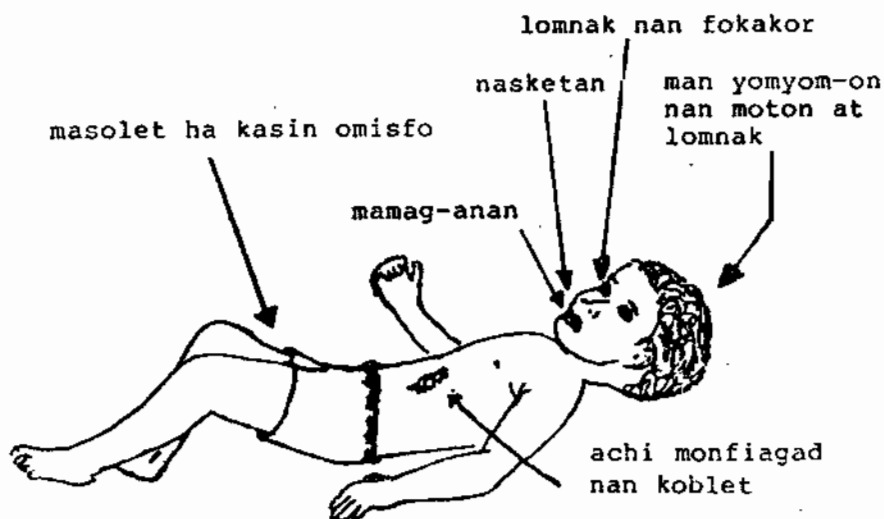
SARODSOD

1. Adchi toy nonpalikiat hi Wakin mo
ngachana'y atona asnan anakna'y cha
monsikiab?
Fitlakon as page 2.
2. Ngachana nan senoron Wakin asnan
oswilan chi akias kiapo's nan
kasaporan nan achor chi chanom mo cha
monsikiab nan osa'y tako as okos?
Fitlakon as page 3.
3. Ngachana nan pa-at ninomnom Wakin ay
aton?
Fitlakon as page 5.
4. Ngachana nan enat Renato ay
nangepa-ila asnan i-ib-ana ay cha
monfiangad nan ammay ay leknana?
Fitlakon as page 6.

FIAKON NAN OKOS NAN POMATOY TAY ASNAN
KASETSETAN NAN ACHOR.

Nan mangammowan ay nasetsetan nan achor.

1. Nan cha monsikiab at monlili as nasketan.
2. Ngomotog nan isfo ya masolet os ha kasin omisfo.
3. Nan tapak at mamag-anan.
4. Lomnak nan fokakor.
5. Achi monfiangad nan koblet as henkemad asnan poto mo marpas ay kitingon ya enpog-anan.
6. Nan yomyom-on nan moton at lomnak.

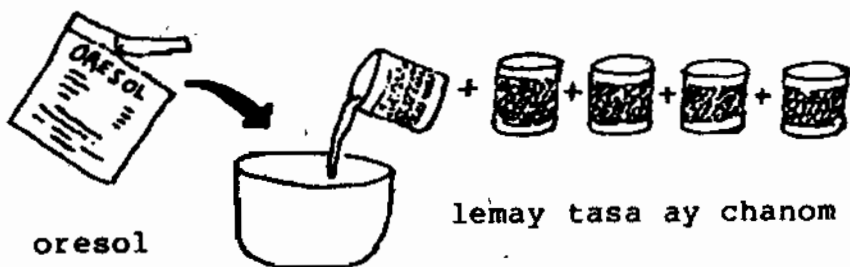


Nan akias nan nasetsetan ay achor:

Masapor ay ma-akiasan nan nasetsetan ay achor. Konpormis aton mo wacha'y ma-itapi as aton ay mangakias at mafialin kaman asnan oka-okayon nan achor nan cha monsikiab wenno ettan as chiyoycha tofo ay akias, wenno na-oycha marakwan ay tablitas. NGEM ON-ONA-ON NAN CHANOM AS PANAG-AKIAS. Kon challo hiyana nan masasapor.

Nan aton ay mangamma asnan akias ay chanom:

Nan on-onoyna ay aton at monfiakiaka as chowa'y pakiti ay ORESOL asnan na-esasag-on ay mon-ag-akiasan ay inchat nan okom ta itotopogmo as afongyo ta wacha'y osarom mo wacha'y ma-okos asnan ongong-a. Nan ORESOL at na-ekaslang nan asin ya asokar, ya ma-etapi asnan osa'y litro ay chanom.



oresol

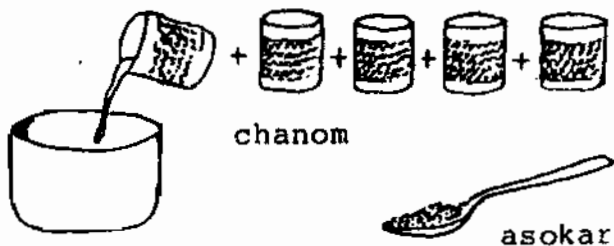
lemay tasa ay chanom

Mo ma-id ORESOL:

1. Mon-anap as nacharos ay manget-ettowan ay mafialin ay ma-ettona chi ongor ay chanom.

2. Osaron nan chiyoy eneket ya aptek ay fotelyan chi Nescafe ay mangodkodwa ya epo-oy chi lemay fiaso ay linmowag ay chanom asnan mangepay-an. Patichakon nan chanom.

3. Tapiyan as chowa'y ichos ay asokar. Mafialin os nan montitifia ay asokar.



chanom

asokar

4. Somapichit hi mamen-opat as asin ya ipo-oy asnan chanom.



5. Ikiwar as makasolet, kiayya tenamtaman. Masapor nan tamtamna at monlamrami-is ya achi ongor chi asina.

Nan aton ay mangiyosar asnan chanom ay akias:

1. Pa-ikopon nan cha monsikiab asnan chanom ay akias, oray asnan hinporo ya lemay tasa. Mo onga at pa-ikopon as osa wenna chowa ay ichos (chiyoy ad-acha ay ichos) asnan marpasan chi henporo ay minotos.
2. Itortoroy ay cha mangag-akias asnan ka-orkia ya lafi. Mo pararo nan okosna, cha kasin taptapiyan nan chanom ay akias ay cha id-ichat.
3. Oray os nan chiyoycha eneket ay ongong-a at ma-ettan as lema ya henporo'y fiaso ay chanom ay akias as ka-orke-orke, ya kas-kasin ong-ongoron mo kaskasin os nan okosna.
4. Cha challo id-ichat nan chanom ay akias inkiana kominak nan okosna.
5. Mo elapon nan okos ay cha masipod, panganon as linokiaw ya ak-akketon nan

nor-om ay safia, ya tapina ay makmakan ay mangichat.

FIA-AG

1. Mo cha id-ichat nan chanom asnan na-okos ay tako at mafialin ay cha mataptapiyan nan okosna asnan hin-orkiw. Nomnommony na ya oray ya cha challo ettan asnan chanom ay akias.
2. Ka-ongoran asnan sikiab ay okos at omon-onoyna mo marpas chi toro'y orkiw ya omam-amay os nan leknan nan tako mo marpas nan makachominko.
3. Achi ikinak ay mangepasoso asnan moton kaskasin asnan sosen nan ena. Mo cha omoko-okos as nesorok as makachominko, mafialin os ay iyaw-awni ay mangipasoso ya kon-at nan chanom ay akias nan ong-ongoron ay epa-ikop, YA ACHI CHALLO IKINAK AY CHA MANGEPASOSO ASNAN SOSON NAN ENA.
4. Mo kalina-at ya na-okos as makasolet nan moton wenna nan onga, elapo at ay

mangepa-ikop asnan chanom ay akias, ngem
achim oy sasad-on mo ngachana kasin nan
ommat. Omayagka as choktor wenno nan tako
ay non-os-oswela pangkep as akias ta
fiadngan chaka.

5. Ya mo cha omora-orak nan tako ta achi
maka-okmon asnan chanom ay akias, omayagka
as fiachang nan choktor wenno nan
chiyoycha cha monchonchono asnan afong ay
kawad-an chi akias.

6. Mo ongor chi torkak ya chara ay
na-ekaslang asnan ta-i, nan chiyoy tako ay
cha monsikiab at wacha'y Dysentery na.
Masapor ay mon-akias hiya's akias ay
marakwan ta cha manorong asnan chanom ay
akias ay chana ig-ikopon. (Kaman nan sulfa
wenno Ampicin.) Ya iyoymo hiya kan
choktor.

7. Mo achika maka-anap as fomachang kan
he-a, anosam, ya achika omay-ayo.
Ka-ongoran oray nan kalilikiatan ay okos

at, epakinak nan chanom ay akias mo hiya
nan cha ig-ikopon.

Nan morpowan nan okos ya omorakan:

1. Naroket nan chanom ay ekopon.
2. Mo naroket nan lima ay cha
mangesakiana asnan ikopon ya kanon.
3. Mo kanon nan cha-an nor-asan ay
makmakan ay chiyoycha achi mafialin ay
lotowon.
4. Mo kanon nan chiyoycha nafiayag ay
na-esasakiana ay makan.
5. Mo cha os monsikiab nan osay tako as
okos ya cha omorak, ma-etatapi os nan
na-oycha tap-ina'y sikiab kan hiya kaman
nan:

1. Measles/karagnas/kamoras
2. Malaria
3. Ear infections/Mafiya chi inga

SENORON ANGGAM MAGALINO

AY MANGESARAKAN ASNAN

IB-ANA AS AFONGCHA

PREFACE

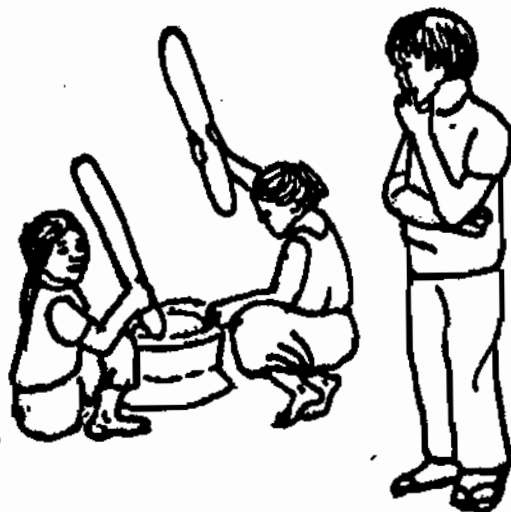
This booklet about malaria was prepared in order to provide reading material with practical and useful content for readers of Eastern Bontoc.

It begins with a story about a man whose family is repeatedly stricken with malaria, and tells how he sets about getting help for them.

Questions on the content of the story have been added to stimulate thinking and discussion. It is hoped that this book will be used in group seminars or short courses by Eastern Bontoc communities.

Pages 39-47 briefly present the

SIGNS OF MALARIA
SUGGESTED TREATMENT OF MALARIA
PREVENTION OF MALARIA



**SENORON ANGGAM MAGALINO AY MANGESARAKAN
ASNAN IB-ANA AS APONGCHA**

A-achokian Anggam Magalino nan chiyoycha kakamonakona ay cha monfiayo ay cha Loy ya hi Rey. Kaman kon wacha'y monsasalig-ot hi nomnomna ya kona cha iwingiwingiwing nan orona ya chana kankanan on, "Adwani achek ammo nan osto ay atok!"

Inkinak cha Loy kan Rey ay monfiayo ya kanancha on, "Ngachana'y monsasalig-ot hi nomnommo, oleta-o?" "Hi asawak ya nan anakko ay laraki at kasincha kenekna nan

sikiabcha ay malaria. Enommat na os ad kasin, ya ay konyo cha-an chinngor ay wachacha'y natoy ay toro'y tako aschid Kalalangan asnan chiyoy inmoy ay orkiw ay malaria nan enkatoycha? Cha-ak omogyat."

Kanan Rey ay nonsarodsod on, "Oleta-o, anan oymo pay nangammowan ay malaria nan cha sigfon anti ya nan anakmo?"

"Ammok ay malaria tay ongor chi inilak ay nonsikiab as malaria. Ad sang-achom asnan manga-orkiw nan nonlokiyan nan sikiab Anti, cha monpapayagpag nan achorna as osa'y oras. Enorsak pay hiya's ongor ay oros. Non-or-or chi orona asnan kenminakan chi oyna monpapayagpakian ya inmosfog chi achorna as ka-at ay oras. Ya asnan nakiayod, mon-a-aroy-oy chi lengatna. Hitod-i ay timpo nan kaman enmon-onoyna nan leknana ya massoy. Ad kogkia ammay nan leknana ya kaman kon cha-an nonsigsikiab. Adwani ay orkiw kasin



monsikiab os hiya ya nan anakko ay laraki."

"Adchi ngon toy assessa sa?"
senarodsod Loy. "Hiyasa nan kiangay nan malaria."

Kasin kanan Anggam Magalino on, "Mo tapina mat-awan as hin-o-orkiw wenko chowa'y orkiw nan omcha-ana. Ngem wacha os nan omcha-ana as ka-orki-orkiw. Ya chinngorko os at mo napigsa nan malaria at afektarana os nan otak, tay on-osfog nan achor ya en-or-or chi oro. Mafialin os ay tomongok, wenko komontog nan achor ya kon

lomalamag nan fokakor (convulsion) wanno
(coma) achi makakiwi nan achor. Ka-ongoran
at ongor cha'y tako ay cha matmatoy
pangkep as sikiab ay malaria. Chatona nan
mangorkor asnan nomnomko pangkep asnan
kasasa-ad Anti."

"Loy, adchi tom achi iton-od hi
Oleta-o ay omoy asnan afong nan chiyoy
tako ay non-os-oswela pangkep as akias ta-
oy lomako hiya's akias chi malaria?" Kanan
Rey. Nontakiatforcha's henkemad ya ha-at
iligwat nan chowa ay omoy asnan kawad-an
nan afong ay mon-ag-akiasan.



Ostoy narpascha'y nonpakacha ay songkopcha asnan chiyoy fomadfiachang ay mon-ag-akias, ongor chi senarodsodna kan Anggam pangkep asnan masasalig-otan chi nomnomcha'y hinfiaroy ya kanan nan manga-akias on, "Patiyok os ay nan sigfon nan asawam yat nan anakmo ay laraki at malaria. Ammay ta enmali kayo ay lomako as akias. Na-oycha nan tablitas ay kasaporan asawam yat nan anakmo'y laraki ay tomaron."

Kanan Anggam Magalino on, "Ammom ina-ochi, wacha ay chak nomnomnomon mo adchi toy kon anaka on wacha'y malaria kan asawak. Mo mamingsan, omammay nan leknana ya kasin os nonsikiab. Monpalikiat hiya'y monchono as payyiw. Ko-on hiya nan kiayod nan omankana as kasin omali ay foran."

"Ay maleton payat hi asawam?" Kanan nan manga-akias. "Chongrom nan kanak kan he-a. Adwani tay enha payat maleton hiya

at masapor ay nan na-oycha akiasna as
mamen-osa asnan maka-chomingko. Oray mo
achi cha monsikiab as malaria, masapor ay
tomarona nan chowa'y tablitas asnan
chinomingko kaskasin mo kotog ay maleleton
hiya. Hiyasa hat ya kon ammay ya angkiay
nan matatakowan cha asawam yat nan
na-ilelete-on ay anakmo."

Kasin kanan nan chiyoy fomadfiachang
ay mon-ag-akias on, "Ammay os mo nan
chiyoycha ya angkiay yap-iw ay chono nan
chonowon asawam ta achi oy as payyiw ay
atong as makasolet nan chana oy
monchonowan. Mafialin ay montotongaw hiya
ya cha monkamkama as okrop ya akrang chi
moton inkiana fomikas kasin nan achorna.
Nan chiyoy osa'y tako ay achi mon-iblay at
kon anaka on monfiangad chi malariana."

Kasin sarodsochon nan fomadfiachang ay
mon-ag-akias kan Anggam on, "Ka-atna'y
tawwon nom anak, ay cha monsikiab as

malaria?" "Ah, opat chi tawwona,"
insongfiat Anggam.

Kanan os nan chiyoy fomadfiachang ay mon-ag-akias on, "O payat? Chongrom, nan malaria at ka-o-ogyat asnan ongong-a ay ma-id pay lema'y tawwona ya nan chiyoycha maleleton ay ena. Masapor ay mon-osarcha's moskitilo asnan lafi mo mamassoycha. Nan lamok ay omichat asnan sikiab ay malaria at komaratcha asnan lafi. Osaron nan moskitilo mo massoy asnan lafi at ammay chi ay aton ay manorong asnan asawam ya an-akmo ta achicha monsikiab as malaria."

"At kon payat nan lamok nan mangichat as sikiab ay malaria?" kanan Loy.



Senongfiatan nan chiyoy fomadfiachang
ay mon-ag-akias on, "O, tay wacha nan
osa'y ilan chi lamok ay mangichat as
malaria. Na-oycha lamok at oma-afongcha ya
omitlogcha asnan komekenak ay chanom
kaskasin asnan mammamapsong ay lota, afot,
lenmati ay lata ya kiangi. Nan tap-ina os
ay lamok at o-omoycha asnan naposkor ay
lokiam ya na-esasag-on asnan
kagak-ka-iwan. Mo karaton nan lamok nan
osa'y tako, itodlokcha omona nan aket ay
tobfiacha asnan achor nan tako ya hacha-at
mak-ak. Nan chiyoy ay tobfiacha at hiya
nan mangiyaton asnan chiyoy fikis wenno
"germs" ay monfialin as malaria. Ad
chor-om asnan achor nan chiyoy nakarat as
lamok, nan "germs" nan malaria at kasin
omongor as chamo-chamona. Mo wacha kasin
chi lamok ay mangarat asnan na-oy tako,
sosopona nan chara ay kawad-an nan "germs"
chi malaria. Ma-aw-awni ya oyna en-aton

asnan katakotako ay karatona. Nan
chiyoycha tatako ay na-iyatonan nan
malaria at monsikiabcha. Mon-osfog nan
achorcha, monpapayagpag ay kaman kon hiyan
naska-naskawcha kiayya ma-aw-awni ya
pomotog nan orocho."

"Ay wacha'y mafialin tako'y aton asnan
na-oycha emok?" senarodsod Anggam
Magalino.

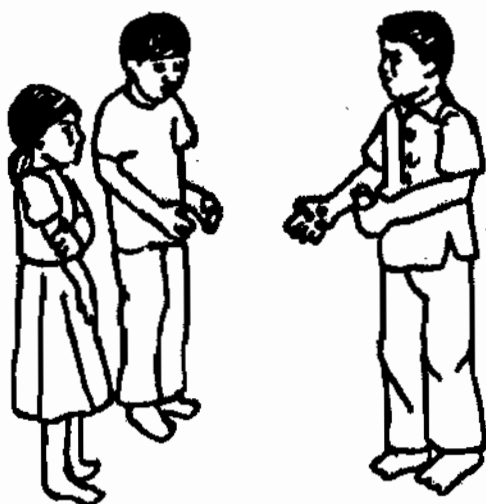
"Nan ammay pa-at challo ay aton tako
ay mangepak-ak asnan na-oycha lamok at
masapor ay chacharoson tako nan nonlekmot
asnan ab-afong tako ta ma-id cha oy
mamma-mapsong as chanom. Kiab-onan tako's
lota nan chiyoycha kawad-an nan
nanna-napsong ay longkaw. Mon-amma os as
koket ta ayon nan chanom ay lomayaw. Nan
chiyoycha os ongong-a akroponcha nan
chiyoycha lata ya tap-ina'y manga-among as
chanom. Na-oycha lata ya loket at masapor
ay ma-ewagkiacha asnan fito ay

na-iyachawwi asnan ab-afong."



Nonnomnom hi Anggam ya kanana on, "Ya kakon takowat elapo nan hana cha infiagfiakiam ta atonmi yat adwani? Aton tako na'y chitako ay i-ib-a, ya sasag-on ta chacha-ilon tako nan omafongan nan na-oycha lamok. Loy, ifiakiam kan amam ta omali as afongmi's wi-et ta fiadnganak ay mon-amma as kokit ay lomayawan chi chanom, ya fiachangak os hiya asnan chonona."

Enettan nan chiyoy fomadfiachang ay mon-ag-akias hi Anggam as tablitas. Tinokona hiya mo ngachana nan atona ay mangichat asnan chiyoycha akias kan cha asawana yat nan anakna.



Kon-at narpas chi toro'y orkiw, nascha-aw nan chiyoy fomadfiachang ay mon-ag-akias tay kasina os ela-on hi Anggam Magalino. Ya kanana on, "Ammay ta enmalika, Anggam. Ya aton cha asawam yat nan anakmo ay laraki adwani? Ay naka-an nan sigfoncha?"

Ma-imis hi Anggam ya kanana on, "Pa-at ko chinarcharan ay enmali'sna ay oy mon-iyaman asnan chiyoycha tablitas ay enlakom kan ha-on. Kena-ana-at nan cha sigfon nan asawak yat nan anakko ay laraki. Ammay chi chacha monkiwkiwian adwani. Osa pay, at kenalen asawak on achina liwliw-an ay cha manom-tomar asnan choway tabletas ay akiasna asnan chinomingko inkiana omanak hiya.....hiyasa nan kiapona ay na-oyak hena ta lomakowak os kasin as ong-ongor ay akias."

Ammay na ay chamag kan cha Anggam yat nan chiyoy fomadfiachang ay mon-ag-akias. Enachar Anggam nan osa ay aton ay mangesarak asnan esawana yat nan an-akna.

SARODSOD

1. Ngachana nan mangokorkor asnan nomnom
Anggam Magalino?
Fitlakon as page 25 .
2. Ngachan chatod-i nan mangematonan mo
wacha'y malaria ay kanan Anggam?
Fitlakon as page 26 .
3. Ngachana nan enfiakian nan chiyoy
fomadfiachang ay mon-ag-akias kan
Anggam ay osaron asawana yat nan
an-akna mo massoycha?
Fitlakon as page 31 .
4. Ay cha-od hena nan mafialin ay
omafongan nan lamok ay mangichat as
sigfon ay malaria ay kanan nan chiyoy
fomadfiachang ay mon-ag-akias?
Fitlakon as page 33 .
5. Ngachana os nan tap-ina'y aton tako ta
mama-id nan lamok ya esarakan tako nan
i-ib-a tako's afong kiapo's nan sigfon
ay malaria?
Fitlakon as page 34 .

NAN MANGEMATONAN AS MALARIA

Na-oy nan mangematonan mo wacha'y malaria. Nan laprapona at, kon monpapayagpag nan achor ya konka mamaskaw. Ma-aw-awni ya mon-osfog nan achor ya potpotallig os nan potog nan oro. Ya kasin ma-aw-awni os ya mon-a-aroy-oy chi lengat asnan marpasan chi mon-osfokian nan achor. Nan anaka on cha monleklekna-an asnan malaria at asnan ma-ekadwa wenna ma-ekatlo ay orkiw as ka-at hi oras. Mo tapina at kon ka-orki-orkiw wenna mat-awan chi osay orkiw ya kasin os ihomcha. Mo anaka on cha mawadwacha nan malaria kaskasin asnan ongong-a, ya omad-acha nan lawischa. Hetona ay lawis at mapkor ya cha monsikiab asnan apet as kannikid nan potog. Nan tako ay wacha'y malariyana at achi osto chi charana. Ya naraka ay ma-oraw.

NAN AKIAS NAN MALARIA

1. Chatona nan toro'y aton ay mangakias as malaria:

Osaron nan ARALEN.

Ekopan as chanom nan akias ay ARALEN asnan toro ay orkiw. Nan na-otong ay tako at ekopana as mamingsan nan opat ay tablitas asnan laprapona. Mo marpas nan onom ay oras asnan hiyachi challo ay orkiw, kasin ekopan as chowa'y tablitas. Asnan ma-ekadwa ay orkiw, eyekopana os nan chowa ay tablitas, ya kaman os asnan ma-ekatlo ay orkiw ay eyekopana's chanom nan kasin chowa ay tablitas.

Mo ongong-a os at tokon nan filang nan ARALEN ay okmononcha tay maifiakiay asnan tawwoncha.

Mo nan onga at montawwon as onom ay foran inkiana as osa'y tawwona, ma-ettan hiya as kakodwan chi osa'y tablita asnan laprapon nan orkiw ay montomarana, ya mo

marpas os nan onom ay oras ya kasin os
ettan as kakodwan chi kakodwa(1/4) nan
tablita asnan hiyachi challo ay orkiw.
Kasin os ettan nan pagkap-at ay tablita
asnan ma-ekadwa ay orkiw, ya kaman os
challo asnan ma-ekatlo ay orkiw at ettan
hiya as pagkap-at asnan tablita.

Mo nan onga at montawwon as nasorok as
osa ya inkiana toro'y tawwon, masapor ay
ettan as osa ay tablita asnan laprapon nan
orkiw ay montomarana ya mo marpas nan onom
ay oras ya kasin ettan as kakodwan nan
osa'y tablita asnan hiyachi challo ay
orkiw. Ettan hiya's kakodwan chi osa'y
tablita asnan ma-ekadwa ay orkiw ya kasin
os kakodwan chi tablita asnan ma-ekatlo ay
orkiw.

Mo nan onga at montawwon as opat
inkiana as siyam, montomar hiya's chowa ay
tablitas asnan laprapon nan orkiw ay oyna
mangelapowan ya mo marpas nan onom ay oras

kiayya kasin ettan as osa'y tablita asnan hiyachi challo ay orkiw. Asnan ma-ekadwa ay orkiw at ontomar as osa ay tablita ya kaman os asnan ma-ekatlo ay orkiw at kon osa os ya angkiay ay tablita.

Mo nan onga at montawwon as henporo inkiana henporo ya lema ay tawwon, toro'y tablita nan tomarona asnan mangilokiyana. Mo marpas nan onom ay oras asnan hiyachi challo ay orkiw, ettan hiya as osa ya kakodwa ay tablitas. Ontomar hiyas osa ya kakodwan chi tablitas asnan ma-ekadwa ay orkiw ya kaman os asnan ma-ekatlo ay orkiw at ontomar as osa ya kakodwan chi tablitas.

FIAGFIAKIA: ONGONG-A ay anad-acha nan lawisna at masapor ay ma-esarakancha asnan sikiab ay malaria. Mafialin ay atom na mo cham patomtaron chicha as Aralen as mamen-osa asnan maka-chomingko. Anapom nan tawwon nan onga ya ham-at ichat nan osto ay filang nan Aralen ay na-elista asnan ma-ekatio ay orkiw. Cha challo etor-toroy ay cha mangid-ichat asnan Aralen mamen-osa asnan maka-chomingko inkiana monsobli nan korsina. Kaman os asnan na-oycha maleton ay ena at masapor os ay ma-esarakancha asnan sikiab ay malaria. Ettam chicha as chowa ay tablitas chi Aralen mamingsan asnan maka-chomingko asnan maleletonancha. Ammay na ay cha at-aton.

2. Osaron os nan FANSIDAR:

Nan Fansidar at ma-osar asnan tako ay wacha'y malariana ay cha-an empa-am-ammay nan Aralen.

Na-otong ay tako - ichat chi chowa'y tablitas as mamingsan ya angkiay.

Ongong-a - Ma-id pay osas tawwona, ichat chi osa'y pagkap-at ay tablita as mamingsan ya angkiay.

Osa inkiana lema'y tawwona - ichat chi kakodwan chi osa'y tablita as mamingsan ya angkiay.

Onom inkiana siyam chi tawwona - ichat chi osa'y tablita as mamingsan ya angkiay.

Henporo inkiana henporo ya lemay tawwona - ichat chi osa ya kakodwa ay tablitas as mamingsan ya angkiay.

3. Osaron os nan chiyoycha lokiam ay mangakias as malaria:

Wacha nan osa'y lokiam ay nan ngachana at "ap-appid" ay mafialin ay pang-akias as

malaria. Nan osa os ay ngachana at Busikad
wenno Estarda.

Osa ay ilan chi lokiam.

Nan tablitas ay ma-iyakias (Aralen ya
Fansidar) at ammay tay mon-akiasan cha nan
sikiab ay malaria. Ngem mo achika
maka-arasna ay akias, mafialin os ay
fiachangan chaka asnan na-oycha ma-etanom
ay akias.

Aton ay mangesakiana asnan ma-itanom ay
akias:

___ Mon-among as hen-sanfiag as na-oy
ma-etanom ay akias. Masapor ay etapi nan
lamot.

___ Orasan as makasolet nan na-oycha mora,
ta maka-an nan loket.

___ Esap-oy asnan orkiw nan na-oycha mora
as toro'y oras.

___ Kimokon nan na-oycha mora ya ettoy
chowan kiamor, ya lema ay tasa ay chanom
asnan fianga.

___ Palowakon asnan mangen-enayad ay apoy
as toro inkiana opat ay oras.

___ Tapiyan as aket ay chanom mo makmak-et
os nan chanom asnan fianga.

___ Patichakon ya ha-at sakiaton nan naroto
ay mora, ya ma-iwagkia nan mora.

___ Ichat am-in nan chanom nan naroto ay
mora asnan cha monsikiab ay tako.

___ Isakiana na ya ipa-ikop nan chanomna as
mamen-toro asnan hen-orkiw asnan toro ay
orkiw.

MANGEPAPAWA'S ONMALARYA-AN

Mo chacha-ilon nan kawad-an nan oma-afongan nan lamok ay mangichat as sikiab ay malaria, masapor ay nan hen-pangili nan mangedkaman.

Chakayo ay omili at masapor ay:

___ Ekketyo nan am-in ay nanapsong ay lota.

___ Lokiaman nan naliwos asnan afong.

Nan atom ta esarakam nan chiyoycha ib-ayo

as afongmo:

___ Fiagfiakia-am nan chiyoycha maleleton ta chacha mon-ag-akias asnan na-ifiakia ay akias as kachomi-chomingko, mo wachacha as patad ay lokiar.

___ Epatatem asnan ongong-a ay cha monsikiab as malaria ta mon-akiascha asnan na-ifiakia ay akias inkiana kasincha komorsi.

n am-in ay nanapsong ay
an naliwos asnan afong.

sarakam nan chiyoycha ib

as afongmo:

-am nan chiyoycha malele

-ag-akias asnan na-ifiak

omi-chomingko, mo wachao

NAKA-SORO HI ENAN JOSE AS TOGTOKON

AY MAKAFIACHANG

Estorya pangkep asnan kolid chi
achor yat nan ka-akiasana.

PREFACE

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

It begins with a story about a mother and her son who is scratching his sores and what she was able to do to help her son get well.

Questions on the content of the story have been added to stimulate thinking and discussion. It is hoped that this book will be used in group seminars or short courses by Eastern Bontoc communities.

Pages 61-71 briefly present

SIGNS AND SYMPTOMS OF SCABIES
TREATMENT FOR SCABIES
WARNINGS ABOUT TREATMENT
PREVENTION OF SCABIES

NAKA-SORO HI ENAN JOSE AS TOGTOKON AY

MAKAFIACHANG

Estorya pangkep asnan kolid chi achor yat
nan ka-akiasana.

"Jose! Ikinakmo'y cha monkotko-kotkot!
Mamen-ongor ay chak ifiakiafiakia sa kan
he-a? Kanak on ikinak mo sa!" Cha ifokiaw
enan Jose asnan onga ay nangatokor asnan
lota ay chana kotko-kotkotan nan langa
asnan limana ya sokina. Tenmakchog hiya
asnan cha monkochotan as toki ya omoy kan
Jose, ya senapletna nan tofiangna asnan
nangepatakchokiana kan hiya. Linekfotan
chi chapor nan kobletna ya cha os chomara
nan chiyoycha laranga ay kinot-kotana.
Inilan os enana ay linokiyana ay mangotkot
asnan lopyakna ya inilana ay cha fomror ya
chomachara. Cha mon-akor hiya, yat adwani
ya kon kastosog-ang hiya.

"Ina, monkiyakicha as solet," kanana

ay cha mon-akor.

Hi enan Jose, ma-id at lagragsakna. Ma-id enkasoyopna asnan chiyoycha narnar-os ay lafi tay kon cha monkotko-kotkot, ya cha monkiwikiwi hi Jose asnan lafi. Kaman-at kon cha komaskasin nan kiyakina asnan lafi! Achina ammo'y atona asnan anakna'y onga. Enmara hiya's tofon chi mora ya ekaona asnan chiyoycha langana ta orom ya mapoy-anan.

Angkiay hiyachi ya wacha at nan sonodna ay fiafia-i ay enan Andres ay oy monpasyor kan chicha. Cha-ana inil-ila nan kasasa-ad Jose inkianad wani. "Tsk, tsk, nakkoran na toy assena," kanan enan Andres. "Ammom? Assena os nan achor Andres asnan inmoy ay chominko, ammay adwani tay achi monchachanom."

"Onoyna kan he-a," insongfiat enan Jose. "Ammok at nakarakoka as akias Andres. Mo kan chakami, ma-id iyarami as

akias!" cha kanan enan Jose ay
maka-ag-akor.

"Aw cha-anak lenmakrako's akias, ma-id
poros osas enarak, konko kon enat nan
enad-acharko asnan chiyoy narsis asnan
os-oswelan nan enen-ena. Kanana on
wachacha nan marakwan ay akias chi kolid,
ya mafialin os ay ma-akiasan as enamma ay
akias as afong. Osa ay mafialin ay
ma-amma-an ay akias at nan koskos nan
ka-iw ay kalatsutsi. Hetona at lotowon
asnan mantika. Awni, wacha nan china-an
Andres asnan chiyoy akiasna. Od-a pay ta
oyko aran as afongmi nan nayagyag, kiayya
cham omson nan anak as pena-atong ay
chanom ya safon. Ay wacha'y safonyo?"
Kanan nan enan Andres.

"Wacha'y henpet-ang ay safonmi,"
insongfiat enan Jose. Yinmap-ew nan
leknana asnan fiachang ya intokon nan
sonodna ay fiafia-i. Inmosna hi Jose ya

enmam-ammay hi aket nan leknana.

Laylaychona ay cha mon-om-omos, ya
montottotoyo hiya asnan namotnanan enana
asnan kok-orongna, kenalen os challo nan
enan Andres nan kenalen nan narsis on, "Mo
ikotkot nan naroket ya anancho ay
kok-orong asnan achor tako at chatakawat
payat ewakat nan chiyoy cha sakit ay
omipakiyaki asnan tokotokon ay parten chi
achor tako."

Kaman ya inomchan os hi enan Andres ay
norpos afongcha, ya ekapocha nan chiyoy
lanob nan kalatsutsi ay lenotona asnan
am in ay achor Jose. Narpas chi ya kanan
enan Andres asnan sonodna ay fiafia-i on,
weni-et ay omsona, hi Jose ya anaka on
ekapona nan na-oy lanob chi kalatsutsi
inkiana mapoy-anan nan achorna.

Kon-at ya makaskassoy hi Jose asnan
oycha nangekapowan asnan lanob nan
kalatsutsi asnan kawad-an nan laranga

asnan am-in ay achorna, angkiayya ammay at chi soyopna ya monlid-iwacha nan hinsonod ay cha monkogkog-or as moma. Infiakian enan Andres asnan sonodna'y fiafia-i on, "Masapor os ay ma-ammowam ay nan na-oy saket chi koblet at henkemađ ay ma-iyaton asnan toko-tokon ay tako. Mo wacha'y ma-ilam as kaman mangematonam as monkiyaki asnan i-ib-am as afongyo, masapor ay wacha'y atom, ta achi omad-achana'y masasalikotan chi nomnom. Mo wacha'y monsikiab as assena, omsom at ya enkapom nan lanob nan kalatsutsi."

"O, awnit atok sa," kanan enan Jose.

"Ay wacha'y tap-ina'y oyko aton?"

"Osa os iwa!" insongfiat nan sonodna ay fiafia-i. "Am-in ay akrang Jose ya nan orosna ya nan apragna at masapor ay mator-akanha's safon ya chanom angkiayya esap-oy asnan kasonge-et chi orkiw ta matoy nan "germs" ay mangichat asnan na-oy

ay saket chi koblet."

"O, awnit atok os sa. Massoy hiya's nan osa'y soli ta tor-akak am-in nan apragna ya nan orosna adwani ay wi-et tay ammay chi orkiw. Lampasowak os nan na-oy chat-ormi ay oymi masmassoyan."

Nan enan Andres at infiakiana asnan sonodna'y fiafia-i on, komatam hiya asnan narpasancha ay non-moma. Ensor-at enan Jose nan toki ta maroto, ya enlapon ay montor-ak.

Enatna am-in nan intodtochon nan sonodna ay fiafia-i. Non-amma hiya's ongo-ongor ay lanob nan kalatsutsi ta wacha'y itotopogna. Narpas chi ka-atna'y orkiw, elapon Jose ay ma-imis ya ma-amrang ay kaman henan chana en-enat challod kasin. Inkinakna'y monkotkot tay cha mama-id nan laranga as achorna.

"Ay nan chiyoycha payat inad-achar sonod ko'y fiafia-i asnan os-oswelan chi

enen-ena at ammay," kanan enan Jose as
nomnomna. "Anosak os ay oy make-os-oswela
asnan kasincha ma-am-amongan. Maka-acharak
os as tap-ina ya makafiachangak kaskasin
asnan ib-ak as afongmi."

SARÓDSOD

1. Ay cha-od nan kawad-an nan laranga asnan achor Jose?
Fitlakon as page 53.
2. Ngachana'y timpo nan kaman kenmaskasenán nan kiyaken nan achor Jose?
Fitlakon as page 54.
3. Ngantochi os nan wacha'y sakitna ay kiyaki asnan koblet?
Fitlakon as page 54.
4. Ngachana nan intochon nan narsis ay aton asnan koskos nan ka-iw ay kalatsutsi ta ma-amma-an as akias chi kiyaken chi achor?
Fitlakon as page 55.
5. Ay cha-od nan nangacharan enan Andres asnan aton ay mangakias asnan na-oy ay sikiab chi koblet?
Fitlakon as page 55.

KOLID YA NAN MACHANMAN AY LANGA

Ngachana nan scabies ay kanancha?

Nan "scabies" at nafiya ay kolid ay monkiyaki asnan koblet. Hetona nan ommat ay morpo asnan enektel ay kaman a-agkiasel ay makali on "mites."

Assena nan ilan nan mite:



Ngem nan osto ay ka-ad-achana at assena.

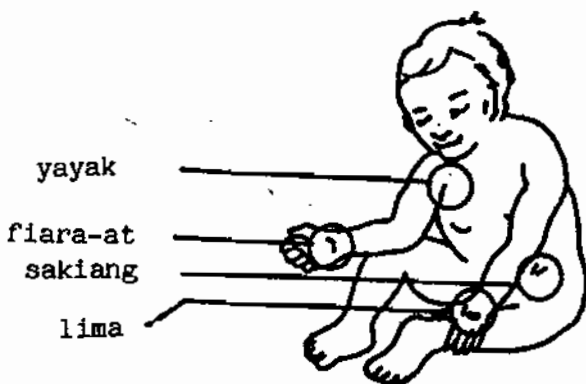
Nan mite ay anna at omoy ad chor-om asnan koblet ya mon-amma as kaman osok ta wacha'y omitlokiana.

Nan na-oy scabies at naraka ay ma-iyat-atton asnan toko-tokon ay tako.

Mo wacha nan osa'y tako ay wacha'y scabiesna asnan osa ay pamilya, naraka ay ma-alisan nan ib-ana asnan hitod-i ay afong.

Nan Mangelasinan asnan Scabies?

Monkiyakis makasolet, kaskasin asnan lafi nan mangematonan ay wacha'y scabies. Na-oy "scabies mite" at kaskasinha asnan lafi, ya omichat as monkiyakis makasolet asnan koblet. Hetona nan mangematonan tako asnan tako ay wachay sigfon chi koblet.



Ka-ongoran nan scabies at asnan monyam-os
ay koblet nan achor tako kaman asnan:

-- fiara-at nan kiakiayyamot.

-- asnan lima ay mangepaypay-an as
lelos.

-- asnan yayak ya asnan lopyak.

-- asnan sakiang.

Konpormi nan kawad-an nan "scabies" asnan
na-oycha moton tay monyam-os nan am-in ay
kobletcha.

Wachacha'y akias chi "scabies" ay
marakwan ya akias os ay oray he-a at
amma-am. Chiyoycha akias ay marakwan at:
KWELL, EURAX ya BENZYL BENZOATE. Ammay
chatona ngem nangina as makasolet.

Osa ay akias ay mafialin ay oray he-a at amma-am at nan Sulfur Ointment.

1. Lomakoka as hinpakiti ay sulfur powder asnan mangelaklakwancha as akias. (Ela-on ta achika masamma asnan sulfa powder.)
2. Ekaslang nan hin-ichos ay sulfur powder asnan chowanporo ay ichos ay lanob.
3. Osaron nan safon ya chanom mo mon-omos.
4. Ekapo nan chiyoy enamma-am ay akias (sulfur ointment) asnan am-in ay achormo ya achim etapi nan lopam. Achi orasan as osa'y orkiw, kiayya mo as wi-et haka-at mon-omos.
5. Kasin aton mo marpas nan osa'y chomingko.
6. Na-oy "scabies" at osa ay monsasalikotan chi nomnom nan hinfiaroy. Masapor ay ma-akiasan nan am-in ay hinfiaroy.

Nan ma-ekadwa ay akias chi "scabies" at
ma-ara asnan koskos chi ka-iw ay
Kalatsutsi.

1. Omara as koskos chi ka-iw ay
Kalatsutsi.
2. Positom as eneket nan koskos, osto
ay montonga nan fiaso.
3. Ikoyag nan chiyoy napsit ay koskos
chi Kalatsutsi asnan fianga ya ipo-oy
os nan hinfiaso ay lanob ya enpalowag.
4. Ikoyag nan chiyoy lenotom oray
etapi nan chiyoycha naskib asnan
mangit-ittowan ta mafia-iw.
5. Kiayya non-omos ya osaron chi
safon ya chanom.
6. Ekapo nan na-oy lanob am-in asnan
koblet asnan kawi-i-wi-et ya menaschom
inkiana omam-ammay nan koblet.
Mon-omos omona mo kasin kapowan nan
achor.

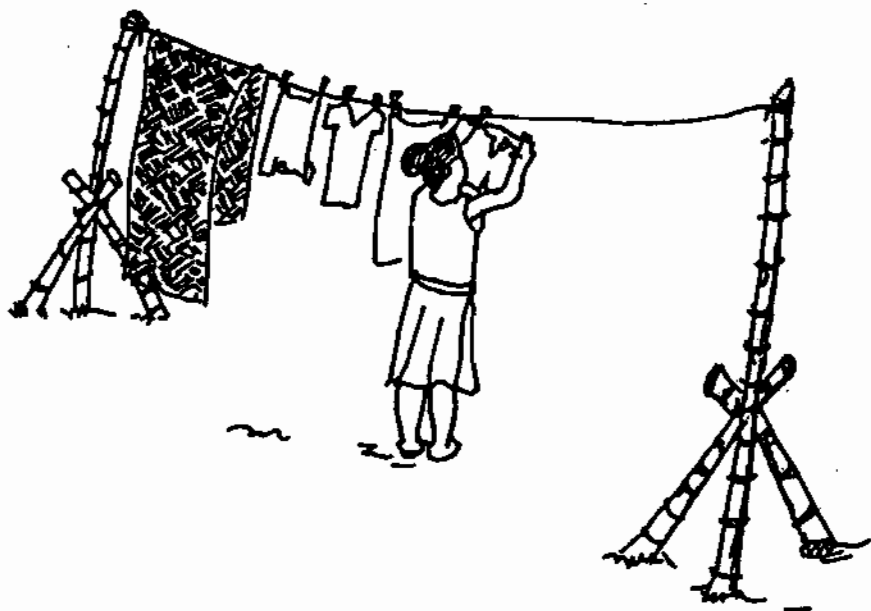
Fiagfiakia:

Mo mabtak nan koblet ya wacha'y nonana, akiasan omona as penicillin as toro'y orkiw. Angkiayya, kinapowan asnan lanob nan Kalatsutsi wenna nan sulfur ointment.

NOMNOMON: Masapor am-incha ay wachas nan afong at ma-akiasancha. Mo konmo ya angkiay akiasan nan chiyoy cha monsigsikiab as "scabies" at ma-id sarfina challo.

Nan tap-ina ay aton ay mangiyosar asnan akias at wachacha nan chowa ay aton ta mama-id nan "scabies."

1. Tor-akan am-in nan akrang ya nan oros ay enosar nan hinfiaroy asnan mangelapowancha'y mon-akias. Tor-akan os nan am-in prag ay na-osar ya ifilag asnan kasonge-et ay orkiw.



2. Orasan nan chat-or ay masmassoyan asnan afong.

NAN ATON TA ACHITA MA-SCABIES?

1. Nan kaskasin ay charosan at nan achor tako. Masapor ay inorkiw chi omos ya osaron nan safon hachitakowat achi pokton as "scabies."
2. Orasan nan am-in ay iyop-op asnan masmassoyan as chinomingko ya isap-oy asnan orkiw.

NAN NACHANMAN AY LANGA:

Hetona nan kanan tako on langa ay
wacha'y nonana.

NAN MANGEMATONAN MO WACHA'Y NACHANMAN AY
LANGA?

Ongorcha nan toko-tokon ay ilan chi
sigfon chi koblet ay mafialin ay akiasan.
Acharon tako adwani nan pangkep asnan
achor tako ay sigfon chi koblet.

Nan osa ay ilan chi scabies nan osa'y
tako, at mo mamengsan mabchong ya
machanman nan koblet mo komaskasin.

Osa os ay ilan chi sigfon chi koblet at,
wachacha'y nabta-nabtak ay langa asnan
lopan nan ongong-a kaskasin asnan liwos
nan tapak ya angor. Hetona at nangadnan
as impetigo.

Nan ma-ekatio ay sigfon chi koblet at ma-elapo asnan karat chi montat-tat-ayaw wenna eneket ay nag-od asnan lima wenna soken chi tako. Nan karat wenna nag-od at monfialin as langa ay solet chi mapoy-anana.

AY CHA-OD NAN ATON TAKO ASNAN NA-OY AY
MANGEPASASALIKOT AS NOMNOM?

1. Pena-atong ay chanom ya safon nan akias nan na-oycha ay sikiab. Wini-et ya menaschom ay cha or-orasan ta henkemad chi mapoy-anana.
2. Gentian Violet osa ay akias ay mafialin ay iyakias asnan laranga mo marpas ay orasan.
3. Mo ongorcha'y laranga ya hinkemad ya ma-iwakatcha at masapor ay tablitay penicillin nan iyakias. Okmonon as mamen-opat asnan hin-orkiw asnan toro inkiana lema ay orkiw.

FIAGFIAKIA:

Nan sigfon chi koblet at naraka ay ma-iyaton. Masapor ay macharoson as maka-solet nan am-in ay akrang ya towaryan nan tako ay penkat tona'y sikiab. Esap-oy asnan orkiw ha-at osaron kasin.

Mo wacha'y osa asnan na-oycha mafifiya-an chi koblet ay lapon chi fomroran wenno chomachara-an chi koblet, ya wacha'y penayay asnan fiakiang, yayak wenno asnan lopyak. Nan tako at ad-achiyyan chi sikiabna at masapor ay ma-iyoy asnan mon-ag-akiasan ta ela-on nan mon-ag-akias.

NAN ATON ASNAN NA-ATONGAN
YA NAN ATON TA ACHI MA-ATONGAN

PREFACE

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

It begins with a story about a woman and her child who is badly burned on his arms and legs and what the mother did to help her child.

Questions on the content of the story have been added to stimulate thinking and discussion. It is hoped that this book will be used in group seminars or short courses by Eastern Bontoc communities.

Pages 82-98 briefly present

SIGNS TO SHOW HOW BAD THE BURN IS
WHAT TO DO FOR INFECTED BURNS
HOW TO GIVE MEDICINE FOR BURNS
WHAT TO DO TO AVOID BURNS

NAN ATON ASNAN NA-ATONGAN

YA NAN ATON TA ACHI MA-ATONGAN

Hi Indaw at cha monfiayos fokias as chara ya konpay hi Eti ay anakna at cha mon-ay-ayam as fiaroy asnan oycha afong. Kalina-at ya chinngor Inday hi Eti ay non-owek as ka-o-ogyat ya potog. Non-esakfiana kayman nan or-o ya tomagtag ay songkop as fiaroy. Hana-at ela-on hi Eti ay non-ay-ayam asnan kawad-an nan apoy ay oyna nano-okian asnan na-ittowan nan linokiaw ay omatong as makasolet. Nan tatakrayna ya nan sosokina at napay-anchas nan omatong ay linokiaw ya cha mon-o-owek as akorna. Non-aran Inday nan chiyoy ad-acha ay pananno ay napnos tongnin ay chanom ay na-esasa-ad asnan sag-on nan pantiw, hana-at ekoyag asnan am-in ay na-atongan. Chana ikoyakoyag inkiana kon nam-in nan chanom. Hana-at okwaton hi Eti

ya iyoyna asnan kinnaw ya etatabnawna nan takrayna ya sokina asnan chanom as inmoy chi hinporo ya lema winno chowanporo ay menotos. Kinminak he Eti ay mon-akor, ostoy cha makmakyat nan sikiabna ya naka-an nan kinodnorna.

Adwani, hi Inday mafialina ay ela-on nan oyna anak ya pa-atna ito-ongan mo anan ka-onig nan chiyoycha na-atongan. Inilana ay nan tapina ay na-atongan asnan sokina at chacha monlapo ay mabchong ya nan koblet at kon monchachara, ngem nan oyna chapan at cha-an na-atongan. Noyna lima at chinmaragchagcha os ya angkiay at ammona ay henhenkemadchay mapoy-anan. Ongor pa-at chi pasaramat Inday ya lenmong-ag os hiya tay ma-id na-onig ay na-atongan ay mafialin ay mamilay asnan soki winno liman noyna anak. Lenmong-ag os hiya tay achi masapor iyoy hi Eti as ospetar tay achawwi.

Enettana hi Eti as chanom ta ikopona ya nan aspirin para asnan potog. As aw-awni kasina os ettan hiyas chanom tay ammona ay nan osay ma-atongan at masapornay omikop as ongor ay chanom. Hana-at epab-og hiya asnan nacharos ay aprag ya fiachowana hiyas kamasita ya angkiay. "Adwani, ayo ta mon-ay-ayam ta as fiaro ay ay-ayam", kanana. "Iyammak nan moskitero ya mon-amma-ak as ek-eket ay fiaroymo, konka mayayassa adwani ay orkiw ta kaman hiyay ab-afongmo." Na-imis hi Eti asnan hiyachi ay enpa-atna. Enat enana na ta achi omoy nan larog ya nan tapok asnan chiyoycha koblet ay na-atongan. Ta hiyachi ha-at henhenkemad ay mapoy-anan ya ammay chi leknana. Inchat Inday nan ichos ta ay-ayamona ya konpay na-aw-awni ya massoy hiya.

Konpay cha fianfiantayan Inday noyna anak, chana nomnomnomon nan tap-en nan

na-atongan ay inilana ya ongor kasin chi
iyamana tay ammona nan enatna ta ma-id
kasin ma-etaptapi ay sikiab kan Eti. Ad
tawwon, wacha nan onga ay fiafia-i ay
kinmarod nan fiachona, ya kiapos
kinodnorna ya ha-at tomagtatagtag inkiana
kinmilab nan achorna. Natoy hiya kiapos
nan kenarafos nan na-atongan kan hiya.
Kaman os chin ka-ong-ongan Inday, hiyan
pangorowana ay laraki at na-atongan kiapo
ta cha-ana tottotoron ay mangaton asnan
gasolina ya cha-os manafiako hiya. Ongor
chi filatna inkiana adwani kiapos nan
chiyoy ay enommat.

"Nan osa ay ninomnomko adwani", kanan
Inday as nomnomna, "At e-ela-ok pa-at ta
matatag-oy nan charopang asnan afongko ta
noyko an-ak at achicha omcha asnan am-in
ay omatong ya achicha ka-ikoyod kan
chicha."

Nalikiat kayman nan enommat kan Inday,
hana-at ma-ammowan nan oyna aton.

SARODSOD

1. Enat Eti ay na-atongan?
Fitlakon as page 77 .
2. Ngantod-i nan pospos-oy ay enat Inday?
Fitlakon as page 77 .
3. Ngantod-i nan inchat Inday kan Eti ay
ikopona?
Fitlakon as page 79 .
4. Adchi toy inpo-oy enana hi Eti ad
chor-om nan moskitilo?
Fitlakon as page 79 .
5. Ngantod-i nan ninomnom Inday ay atona?
Fitlakon as page 80 .

NAN POSPOS-OYNA AY ATON:

Mo akiasan ay dagos ya osto nan enat ay nangakias asnan na-atongan ay tako at kaman enpa-apterk nan likiatna ta achi omoy as ongor ay foran.

1. Nan pa-at osto ay aton asnan na-atongan ay koblet at etabnaw asnan tichak ay chanom.



2. Mo fo-ok ya fiacho nan cha
mapo-oran, achi oy tomagtag.



- Epab-ogmo hiya asnan lota ya
ifiakiam ay monlidlidchan hiya ta
matoy nan apoy asnan achorna.



- Mo wacha'y oros, enaram chi ya
enpalekfot mo kan hiya ta ma-onom nan
apoy. Mo matoy nan apoy, ikoyag chi
ongor ay tichak ay chanom asnan
kawad-an nan na-atongan winno etabnaw
nan na-atongan ay koblet asnan
mon-ay-ayas ay chanom.



3. Mo toronporoy minotos nan inmoy
asnan na-a-atongana, achi mafialin ay
epatichak asnan chanom, tay ma-id
kotokna.

NAN MA-EKADWA AY ATON:

1. Mo wacha'y akiasmo as akias chi potog chi oro, winno nan achor, epa-tomar ay dagos kaman nan Aspirin, Biogesic winno nan Medicol.
2. Ela-on nan enat nan na-atongan ay koblet ta ammom nan osto ay akias nan ichat kan hiya.

Ela-on tako nan na-oycha toro ay na-ifiakia ay mangematonan mo napo-aran as makasolet:

1. Ka-ad-achan nan na-atongan?
2. Ka-assenan nan lenomsofiana asnan laman?
3. Ay cha-od nan kawad-an nan na-atongan?

Chamonay na-atongan - ka-o-ogyatna mo chamona nan na-atongan mo nan eneket ay na-atongan. Adchi pay? Tay

ad-achiyyan chi notnotna, omipakingaw os
tay ongor chi maka-an ay chanom ay morpo
asnan achor.

- isikiab nan tako ay na-atongan as
makasolet, mafialin os ay ekatoyna mo
makingaw winno mafiya nan na-atongan.
Kaskasin mo onga nan na-atongan.

Nan kali ay NASNGANG - at osa ay ma-epa-at
asnan osa'y tako mo kalina ya kon
mato-og oray mo kotog chi nomnomna.
Pomokaw nan kobletna at tomongnin ya
monlelengat, mafikas nan pogpog nan
posona ya nalikiat ay kap-on nan
kawad-ana.

Mo Inmoy ad chor-om nan na-atongan -
hetona at ka-o-ogyat as makasolet.
Mafiayag ha-at mapoy-anan. Ta ammowon
tako nan ilan nan na-oy inmoy ad
chor-om ay na-atongan, wachacha nan
toro ay mangematonan ay ammowon tako

at chatona:

1. Superficial Burns/First Degree -
hetona'y ilan chi na-atongan at achi
ka-o-ogyat as makasolet. Tay kon
chomachara ya angkiay nan koblet ay
na-atongan.



2. Moderately Deep Burns/Second Degree -
hetona'y ilan chi na-atongan at,
chomachara nan koblet ya nachanman.
Hetona'y ilan chi na-atongan at
monkapopoy-anan mo achi mafiya.



3. Deep Burns/Third Degree - Chatona'y ilan chi na-atongan at ka-o-ogyat. Nan koblet at kaman oling. Mo mak-et nan chanom asnan na-atongan at omeapasngang ya katoyan.

- Naraka ay mafiya nan na-oy ay ilan chi ma-atongan at nalikiat ay ma-akiasan. Mafiayag ay mapoy-anan ya mafilatan, angkiayya tomokon nan a-aton nan koblet, achi kaman asnan osto ay ilana winno kon kalina ya kon mapilay.

Nan Kawad-an Nan Na-atongan Asnan Achor:

Mo nan lopa, lima ya soki nan na-atongan, masapor ay ma-akiasan ay dagos ya ammay chi aton ay mangakias tay mo achi ma-akiasan asnan laprapona at kon komaskasin. Kaman asnan mata, mo ma-atongan ya ma-inat nan koblet asnan mata at hitod-i nan lapon chi maforakian.

Kaman os asnan lima, mo ma-atongan as
makasolet, at ma-inatcha os nan koblet, at
ma-id kotokna tay kenorongna nan
kiayyamot.

Mo narpas nan nangel-anyo nonommony
mo nan:

Ka-ad-achan nan na-atongan

Ka-assenan nan lenomsofiana asnan laman

Ay cha-od nan kawad-an nan na-atongan.

Angkiayya nomnommos kasin nan kasin mo
aton ta mapoy-anan.

1. Ay iyoy ngon as mon-ag-akiasan nan
na-atongan?

Mo ma-atongan am-in nan lopa ya oray mo
achi ka-o-ogyat at masapor ay iyoy
asnan mon-ag-akiasan.

Mo ma-atongan os nan osa asnan takray
winno nan soki winno nan kakodwan chi
poto winno nan ochog at masapor os ay
iyoy asnan mon-ag-akiasan.

Mo ma-atongan os as second degree asnan
limana ya sokina, at masapor os ay
iyoy asnan mon-ag-akiasan.

Mo inmoy ad chor-om nan na-atongan, iyoy
os as mon-ag-akiasan.

2. A-achokian mo masngang nan tako ay
chamonay na-atongan kan hiya. Epelet ay
mange-pa-ikop as chowa'y parasko'y
omig-ikopan as chanom as ka-ora-oras mo
mamafikas nan na-oy na-atongan. Ya kaman
os challo asnan ongong-a at pa-ikopon os
as ak-aket ay chanom.

3. Mo naroket nan na-atongan, osaron
chi safon ya chanom ay nacharos ay
mangoras. Mo nan koblet nan oro nan
na-atongan, potnan nan naliwos ay fo-ok ta
omap-apterk.

4. Achi sobsofon nan nachanman ay
na-atongan.

5. Achi oy ekapo'y lanob winno tofon
chi mora asnan na-atongan.

6. Am-amma mo achi fodfochan as
lopot mo akiasam as afong. Tay mo mab-or
nan lopot ay infodfodmo at kaskasin
omoycha nan ongor ay germs. Mo kasaporan
nan fodfod, ta achi matapokan, kon iyop-op
ya cha sokatan mo mab-or.

Nan osa os ay ammay ay aton asnan
na-atongan at, mangatokor ad chor-om nan
moskitilo ta achi pomkat chi larog ya achi
ma-epkat chi loket asnan na-atongan. Osa
os ay aton at mon-amma as pang-op-op kaman
asnan na-oy wacha asnan na-oy ay picture
6. Atom am-in chana inkiana mamag-anan nan
na-atongan.



Masapor challo ay nan na-atongan at
achi o-omoy asnan kawad chi kiarot ya achi
on-od-ochon as naroket mo cha mapoy-anan
nan na-atongan.

NAN NAFIYA AY NA-ATONGAN:

Nan lenmokong ay na-atongan at naraka
ay mafiya. Pakaskasinon nan fiya nan
sikiab nan na-atongan kiayya kaskasin
ka-o-ogyat mo ma-inat nan koblet. Masapor
ay epapati tako ay charosan nan nafiya ta
achi komaskasin mafitlag nan ma-atongan.

Mo mafialin koma at nan na-oy
nonsorsoro ay mon-ag-akias at ka-anona nan
natoy ay koblet ya nan konpormi ay
na-etatak asnan na-atongan ay koblet.

Mo fomoknag nan nonana, masapor ay
iyop-opna nan lopot ay na-itabnaw asnan
mon-at-atong ya napay-an as asin ay chanom
as toronporo ay minotos asnan kachowachowa
winno katorotoro ay oras asnan osa'y

orkiw. Nan aton hena at tapiyan as
hinsasapichet ay asin asnan hintatasa ay
mon-at-atong ay chanom. Etabnaw nan
nacharos ay lopot asnan na-oy mon-at-atong
ay chanom kiayya sinogtan ya iyop-op asnan
na-atongan ay koblet.

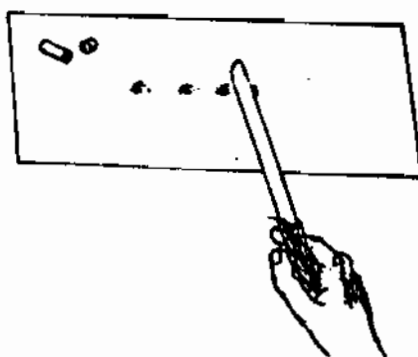
Mo ipochot nan tako winno manona-ay
nan na-atongan, ettan as akias ay
Penicillin ay makali os on, Sumapen. Mo
komaskasin nan nafiya ay na-atongan oray
mo cha osaron nan penicillin at kon-at
sokatan as chloramphenicol.

ATON AY MANGICHAT ASNAN AKIAS:

Nan aton ay mangichat asnan akias ay
penicillin (Sumapen) at hiya os nan aton
ay mangichat asnan akias ay
chloramphenicol.

Ichat nan akias as mamen-opat asnan
hin-orkiw. Asnan manga-orkiw, hinkiawa,
cha maschom ya as tongan chi lafi.

Asnan moton, ichat chi kakodwan chi
ichos asnan na-ifiakia ay montomaran. Mo
cham osaron nan akias ay kapsola, foksilam
kiayya enaram nan wachad chor-om ya
inpo-oymo asnan nacharos ay papel, ya
nonkap-aton. Elanta ta mapapchong nan
ka-ongorana.



Nawnawon nan akias asnan chanom ay
hin-ichos ya enpa-ikop asnan moton.
Epa-atna as mamen-opat as hin-orkiw.

Masapor ay itopogyo ay osto nan cha-an
na-osar ay akias ta achi makiarkiarot.
Monlokfofonyo nan nacharos ay tasa, ta
op-apana nan na-epapay-ana.

Asnan onga ay mon-tawwon as osa
inkiana onom, epo-oy nan akias asnan
chiyoy ek-eket ay ichos ya ichat asnan
onga asnan osto ay oras ay montomaran.
Hetona at pachongna nan kakodwan nan osa'y
kapsola.

Asnan onga ay montawwon as pito
inkiana hinporo ya opat, ettan hiya as
osa'y kapsola asnan osto ay oras nan
montomaran.

Asnan mafikas, ichat chi osa winno
chowa ay kapsola asnan ostoy oras ya
insigon nan kapotog nan nafiya-ana.

AY CHA-OD NAN ATON TA MA-IDCHA OY

MA-AT-ATONGAN?

Nomnomon nan kasasa-ad nan afong.

Ngachan chatod-i nan ka-o-ogyat ay

ma-epa-at ay mangichat as ma-atongan chi
osa'y tako?

Ngan chatod-i nan mangepa-aket as

ka-o-ogyat ay aton chi ma-atongan ya nan

po-or? Mon-amma as charopang ay

monlotlotowan ya ma-iyad-achawwi asnan

chat-or.

Na-oycha en-a tako ay mon-loto at

masapor ay epakokowabcha nan sengor ya

pakew chi fianga ya kapatila ta achi odnan

nan ongong-a.

Nan afong winno asnan chatako

monchonowan, masapor ay ma-id apoy ay

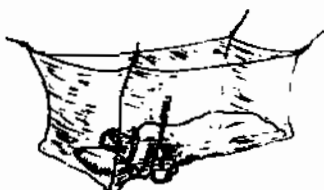
na-isasag-on ya ma-iyachawwi asnan cha

montorwanan as kiasolina ya oray os nan

manafiakowan.

Ay wachacha os chi tokon as manomnomyo
ay mafialin ay atonyo ta achi kayo
ma-atongan ya fiachangyo kan chakayo ay
hinfiaroy?

"OSA'Y KALI ASNAN MASILIB AT OMMAT CHI KAN
HIYA."



SENORON TAMBAYANGAN AY MANGITORTOROY

ASNAN AKIASNA

- Nan ka-og-okochan nan sikiab -
-ay itobfiay chara -

PREFACE

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

It begins with a story about a man who had tuberculosis and how his cousin is able to get help for him.

Questions on the content of the story have been added to stimulate thinking and discussion. It is hoped that this book will be used in group seminars or short courses by Eastern Bontoc communities.

Pages 116-121 briefly present

THINGS TO DO TO AVOID GETTING TB
SIGNS AND SYMPTOMS OF TB
TREATMENT FOR TB

AKIASNA

- Nan ka-og-okochan nan sikiab ay itobfiay

chara -

Okochok omona kan chakayo nan
ka-og-okochan pangkep asnan katatakon
Tambayangan ay en-ena. Hetona nan enkaman
Tambayangan. Separona nan anaptek ya
anad-acha ay ka-iw ya lokiamana nan
chiyoycha lokiam, monchono as omana, am-in
chana at chonowona. Nan amana ya enana at
narakaycha. Ma-id asawana ya anakna, hiya
ya angkiay nan manno asnan am-in ay chono.

Osa'y orkiw, kenmapoy hi Tambayangan
at achi makachono. Wacha'y cho-osna ya
montobfia as chara inkiana kalina ya
na-orat hiya. Osa'y orkiw, inmoy hi Felisa
ay pingsana as afongcha ya hacha-at
montakiatfor ay chowa. Infiakian Felisa
kan hiya ay wacha nan enmali ay tako ay

fomadfiachang ay mon-ag-akias ay oy
mamachang kan chicha asnan chiyoy ay ili.
"Ay cha-od nan afongna," kanan
Tambayangan. "Aschi kokowafon nan wawang
ay anchi," insongfiat os Felisa. "Kamanak
kon achi omchan hid-i, tay acha-achawwi
nan kawad-ana," kanan Tambayangan. "Anosam
as hin-omaketan ay omoy hid-i," insongfiat
Felisa. "Maki-alika kan ha-on ta
ma-akiasan nan hana cham sigsikiafon. Tay
mo achika oy monpa-akias at kon challo
mawawacha sa ay sikiab ya achi
mapoypoy-anan sa ay sikiabmo."

Osa'y orkiw, inmoycha asnan kawad-an
nan chiyoy fomadfiachang ay mon-ag-akias.
Asnan inomchanancha's chi, inpaskop nan
chiyoy narsis chicha ay mangali on,
"Songkop kayo." Koncha pay sinongkop, ya
kanan nan narsis kan Felisa on,
"Ngachana'y en-aliyos na," ya kanan Felisa
ay sinmongfiat on, "Inifia-ak hetona

Tambayangan ay pingsanko tay nafiayag chi sikiabna ya nakapsot hiya. Laychok ay epa-ila kan he-a ta ma-akiasan hiya." Angkiayya ela-on nan narsis nan kasasa-adna ya ongor chi sarodsochona ya kanana on, "Nan sikiabmo at Tuberculosis at hetona ay ilan chi sikiab. at chara nan etorkakmo winno itobfiam. Masapor ay ma-akiasan sa. Mo laychom, ettak he-a as tablitas ya tochok. Mo achek kanan ay ikinakmo, anaka on chaka omar-alis na. Masapor ay chaka monpatod-tochok ya chaka montomar asnan akiasmo asnan hintawwon. Hetosa nan mafiayafiayakian ay tomtomaran as akias ya masapor ay mon-anoska tay nan na-oy sikiab ay Tuberculosis at nalikiat ay maka-an. Masapor ay monpa-ag-akiaska ta maka-an nan hana cham sigsikiafon ta monfiangad nan ammay ay leknam."

Mon-nonongowat hi Tambayangan ya kanana'y sinmongfiat on, "Mo hiyasa,

achiyak at monpa-ag-akias tay ma-id poros ifiayadko asnan akias." Kanan nan narsis ay sinmongfiat on, "Nan na-oycha ag-akias at achi marakwan, nan na-oycha kapas ya nan arkohol ya angkiay nan marakwan at monpasaramat tako asnan okom ay nangichat asnan na-oycha akias." Ya iyang-od Tanbayangan. Nonomnomona os nan ka-achawwen nan manarcharanana ay omoy asnan afong ay mon-ag-akiasan ay oyna monpatochokan. Mafialin ay mafiayachana nan kapas ya arkohol, tay narakraka-an nan fiayadcha. Ko-on nan tochok ya angkiay nan omepafikas kasin.

Kasin cha fiagfiaka-an nan narsis ay cha mangali kan hiya on, "Manganka ya omischaka as ammay ay makan ya na-oycha natnateng ay mafialin ay ma-ischa kaman nan na-oycha mon-ngongotog (green) ya montitifia ay nateng. Ammay chana kan he-a tay tapiyana nan fomikasan nan charam.

Mafialin os ay mamingsanka omischa as karnen chi manok, itlog ya na-oycha kiachiw. Mo mafialin koma at ikinakmo'y monchono as payyiw. Achika mon-okwat as nachagson ya achika mon-sasap-oy asnan orkiw. Hetona os nan mafialin ay atom: Chonowom ya angkiay nan narag-an ay chono kaman nan loto, monlakia as aprag ya samfiag, mon-iblayka mo mabrayka tay mapalikiatanka ay mangepafiangad asnan ammay ay leknam mo ongo-ongor nan mabrayam." Ya kanan Tambayanan on, "Nalikiat chasa ay oyko aton ay achi monchono tay ma-id kasin monchono as pag-fiyag cha ama kan ina." Ya kanan nan narsis on, "Mo hiyasa, mon-anapka as atom tay mo achika pomati ya epapeletmo ay monchono as chagson, achi maka-an nan hana sikiabmo." Monnonongo hi Tambayanan ay mon-nomnomnom asnan kenalen nan narsis kan hiya. Kanan Felisa ay sinmongfiat on,

"Patiyom nan kenalen nan narsis kan he-a
tay mo achim patiyon at achika challo
ma-akiasan. Ammok at komaskasin nan hana
sikiabmo. Ha-on ya nan sonodmo ay laraki
nan monfiachang ay monchono ta achika
mapalikiatan. Chakami nan monchono as oma
ta wacha'y kanonyo."

Angkiay hiyachi ya monlaylayad hi
Tambayangan ya kanana on, "O pay." Kiayya
atona chana. Inorkiw ay chana tomtomaron
nan akiasna ay tablitas ya cha oy
patodtochok as mamen-chowa asnan
makachomingko ya cha mang-mangan as ammay
ay makan, ya omischa as chinangchang.
Enaforotna nan intodtochon nan narsis kan
hiya. Osto pay nar-os chi chowa'y foran,
nonfiangad nan korsina ya tenmafia os
hiya. Mafialin at hiya ay monchono ya
kanana ay mon-nomnom on, ikinakna ay oy
monpa-ag-akias. Ostoy chinngor nan narsis
ay inkinak Tambayangan ay cha mangig-ikop

asnan akiasna ya achiyat omar-ali ay
monpatochok, ha-at omoy aschis afongcha
Tambayangan. Nakodnor hi Tambayangan asnan
nanarcharanan nan narsis asnan chiyoy
achawwi ay charan ta oyna pa-at ela-on
hiya as kawad-ancha.

Assena nan kanan nan narsis kan hiya,
"Oray mo ammay nan leknam, achim challo
ikinak ay cha monpa-ag-akias, kasaporam
chi ong-ongor ay tochok ya cham os challo
ig-ikopon nan akias. Mo ikinakmo ay
montomar as noymo akias asnan hintawwon,
achi challo matoy nan na-oycha "germs" ay
cha mangid-ichat asnan cham
montobtobfia-an as chara. Mo achi matoy
nan na-oycha "germs" at kasinka challo
komapoy, komottongka ya kasinka moncho-os.
Ay manonomnommo hi Pedro ay wachas kowab
nan chiyoy ay wawang?" Ammon Tambayangan
hi Pedro. Natoy hiya asnan inmoy ay foran
ay tenaynana nan asawana ay hi Mary Fe, ya

nan opat ay anakna.

Entoroy challo nan narsis nan og-okodna. "Enmali os hi Pedro ay oy monpa-ag-akias asnan opat ay foran. Kiapo ta enmam-ammay ya kenmorsi hiya, inkinakna ay mangok-okmon asnan akiasna oray kenalimi kan hiya on, achina ikinak. Kasin os enmongor nan chiyoycha "germs" ay mangid-ichat as montobfia-ana as chara ya ma-aw-awni ya kinmapsot kasin hiya. Cha moncho-o-cho-os ya montobfia as chara tay nan sikiabna at Tuberculosos. Adwani natoy hi Pedro, tay Tuberculosis os nan sinikiabna. Tuberculososis os nan cham sigsigfon, Tambayangan. Nan ya angkiay pamosposan ta omam-ammay as makasolet nan leknam at konmo challo itoroy ay manomar asnan akiasmo asnan hintawwon." Ya kanan nan narsis on, "Ngachana nan osto ay wacha kan he-a ay aton, Tambayangan? Ay etoroy mo challo ay mangok-okmon asnan akiasmo?"

Kasin entortoroy Tambayangan ay oy
monpa-ag-akias inkiana tit-iwa naka-an nan
noyna sikiab..

Narpas nan oyko mangog-okochan kan
Tambayangan. Ammay mo atonyo os nan
enkaman Tambayangan. Tit-iwa'y penatina
nan intodtochon nan chiyoy narsis kan hiya
ay monpa-ag-akias hiya inkiana na-akiasan
hiya's makasolet.

SARODSOD

1. Ngachana'y chono nan cha at-aton
Tambayanan?
Fitlakon as page 105.
2. Adchi toy achi makachono hi
Tambayanan?
Fitlakon as page 105.
3. Ngachana nan infiakuan nan narsis ay
sikiabna?
Fitlakon as page 107.
4. Kenalen nan narsis kan Tambayanan on
masapor ay monpa-akias hiya. Ka-atna
nan infiakiana ay chana mangig-ikopan
asnan akiasna?
Fitlakon as page 107.
5. Kenalen nan narsis kan Tambayanan on
ammay nan kanona. Ngan chatod-i nan
makan ay masapor ay kanona?
Fitlakon as page 108.

6. Ngachana'y chono nan infiakian nan narsis kan Tambayangan mafialinay chonowon?

Fitlakon as page 109.

7. Ay enaforot Tambayangan nan kenalen narsis?

Fitlako as page 110.

(Ans. Nonnonongo hiya, ya nenomnom hiya ay achi oy monpa-akias tay ma-id ifiayadna.)

8. Ngachana nan enat nan narsis ya kenalina ostoy chinngorna ay inkinak Tambayangan ay cha montomar asnan akiasna ay cha-an pay na-akiasan as makasolet?

Fitlakon as page 111.

"NGACHANA NAN ATON AS AFONG AY MAMACHANG

ASNAN CHA MONTOBFIA AS CHARA"

Waschi on asnan hinfiaroy ay cha
manogtokon asnan cha monsikiab as T.B. ay
mon-akias.



Nan kanona as ka-or-ki-or-kiw

- Nan tap-ina ay kanon mo nan

makan/fialliwon/toki at ichat os nan:

kiachiw

mongko

winno

winno

itlog

mani

winno karni

winno chawor

- Ettan os hiya as chiyoycha machangchang

kaman nan:

tofon chi toki

(lotod) sifoyas kotchay

karomfias tiporyo

latod mostasa

- Mon-enana-on os nan cha monsikiab as

wacha'y ka-atna'y chominko asnan

mon-chonowana winno asnan mon-fia-atana.

Ettan hiya as chana chonchonowon ay achi

chagson kaman nan:

mon-kama mon-lakia as passek winno

ofor

mon-korot mon-fiasa

"Nan aton ta achita montobfia's chara"

Ngachana nan aton ta achi chita pokton as

Tuberculosis?

- Masapor ay cha mon-akias nan cha

monsikiab as T.B.

- Masapor ay opopona nan tapakna mo moncho-os.
- Masapor ay itobfiana nan torkakna asnan os-osa ay lata ya wacha os nan mangiwagwagkia ay oy mangika-ob asnan lata asnan achawwi asnan afong.
- Totokafian nan am-in sawang yat nan pantiw as inorkiw ta nan long-ag nan wacha'y sikiabna as assena at cha lomayaw as chara ta achi pokton nan sikiab ay T.B. nan i-ib-ana asnan chiyoy ay afong.

NOMNOMON AY nan Montobfia as chara at narakana ay ma-iyaton morpo asnan osa'y tako ya na-aton asnan tokon ay tako. Masapor ay sasalemnan tako chana, ta nan ib-a tako at achi pokton chi saket.

NAN MANGEMATONAN ASNAN TAKO AY WACHA'Y
TUBERCULOSISNA.

Asnan Mafikas ay tako:

1. Ad-achiyyan chi cho-osna asnan manga-orkiw, ya inkiana makaforan nan cho-osna.
2. Mon-osfog as aket asnan makiayod ya lomengat asnan lafi.
3. Pomotog chi tagrangna winno nan takobna.
4. Kon cha komapso-kapsot.
5. Montobfia as chara.
6. Napakiak nan kalina.

Asnan Ongong-a:

1. Cha komotto-kottong nan onga asnan kachomi-chomingko.
2. Kon mapanorot nan onga ya achina mafia-elan ay mon-ay-ayam winno achi osto nan manganana.

3. Makaforan winno masolet nan chana moncho-o-cho-osan winno mabngisana.
4. Onosfog nan achorna asnan makiayod.
5. Omad-acha ya achi potog nan penayay ay wachas nan fiakiangna.

AKIAS CHI TUBERCULOSIS:

FIAGFIAKIA - Tomaron nan osto ay akias chi montobfia-an as chara asnan osto ay oras, ya orkiw ta inkiana makatawwon ya am-amodna mo nan mon-iblayan ya nan makan.

Nan osto ay iyakias as Tuberculosis.

Isoniazid - 300 winno 400 mg. asnan osa'y
dose asnan osa'y orkiw asnan
maka-tawwon. (nan na-oy akias at
makali on INH, Trisofort, Odinah, ya
ongor chi tap-ina.)

Streptomycin injection - inorkiwna ay
tochok asnan osa'y foran, ya
mamin-chowa asnan ka-chomi-chomingko
asnan kasin waro ay foran.

NAN MAG-ASAN NAN WAROY NAN ONGA

- Og-okod ad Taboli -

PREFACE

This booklet about the healing of the umbilicus of a newborn baby was prepared in order to provide reading material with practical and useful content for readers of Eastern Bontoc.

It begins with a story about a baby whose umbilicus didn't heal and what the mother did to help her baby.

Questions on the content of the story have been added to stimulate thinking and discussion. It is hoped that this book will be used in group seminars or short courses by Eastern Bontoc communities.

Pages 134-140 briefly present

WHAT TO DO WITH A NEWBORN BABY AT
THE MOMENT OF BIRTH
HOW TO CUT THE UMBILICAL CORD
WARNINGS ABOUT POSSIBLE PROBLEMS

NAN MAG-ASAN NAN WAROY NAN ONGA

- Og-okod ad Taboli -

Nan kanan nan na-oycha narakay ay tatakos na at omoy as toro'y lafi nan mag-asan nan waroy nan kab-oknag ay moton. Kanan nan tap-ina at omoy pay as lema winno onom ay lafi. Tit-iwa nan kanancha.

Wacha nan ammok ay osa'y fiafia-i ay enmanak. Kanan nan na-oy fiafia-i on mag-as nan waroy nan onga asnan ma-ekatto ay orkiw ya cha-an at challo. Sisin-odna asnan pito ay orkiw. Ostoy kena-ana nan okopna asnan ma-ekawaro ay orkiw ya monyam-os at ya nachanman. Mon-akob as makasolet ya ongor chi ogyatna. Nan ka-anana mo adchi, toy monchachanom ya wacha'y songsongna at ko-on hiya nan mab-orana mo omso-omsona nan moton asnan wini-et.

Kanan nan tap-ina ay en-a kan hiya on,
"Ammay mo pay-am as porfos ta mamag-anan."

Tit-iwa ay pinay-ana's porfos ya kon challo machachanman nan as apet ad chor-om. Nginmotog nan liwos nan posigna ya ha-at nachanman, ya achiyat mon-akob tay chacharosana. Mo mamingsan at pay-ana as merthiolate ay akias ya achina challo ekenkena.

Ostoy chowa ay foran nan narpas, nan na-oy enana monnonongo kiapo asnan anakna. Kanana on, "Matoy nan na-oy oyko anak tay nafiya ya nachanman nan posigna."

Monnonongo hiya tay ad-acha nan onga ya am-amrang-ngan kiay ammay os nan masosoyopana. Kaman kon ma-id moton as afongcha tay ma-id chongchongrom as mon-ag-akor.

Narpas os nan toro'y foran, enomchan nan na-oy fiafia-i ay mangam-amma asnan liblon Apo Dios. Nan ena nan na-oy onga at hiya nan mamadfiachang kan hiya ay mangiyos-osto asnan kali ay enam-amma-ana.

Ostoy chacha mon-ib-iblay asnan
nonchonowancha, ongor chi inog-okodcha
pangkep asnan sigsikiab chi oy enmar-ara
as akias. Nan osa ay chacha ap-apaton at
nan kab-oknag ay moton ya natoy kayman
kiayya nan enana at achina maliwliw-an chi
ay enommat. En-oy nan chachakchakor nan
onga hiya asnan mon-ag-akiasan ya matoy at
hid-i. Kanan nan mon-ag-akias on tetanus
nan enkatoynan onga tay naroket nan
enosarcha ay namotot asnan waroyna. Nan
na-oy sikiab ay tetanus at ma-id akias ay
manga-an. Asnan nangoran nan na-oy ena,
kaman kon ma-id am-ammona as oray osa.
Manomnomna nan en-osarcha ay namotot asnan
waroy nan motoncha asnan finmoknakiana.
Achina ammo nan nangor-an asawana asnan
enosarcha. Makakatkatam ay oy mangifiakia
kan asawana mo ay cha-od nan nangor-ana
asnan fikir ay enosarcha'y nonkokod asnan
waroy. Ongor chi layad nan chiyoy ena

asnan narpasancha'y nonchono ta komatan
hiya.

Osto'y inomchan hiya's afongcha,
senarodsodna kan asawana mo ay cha-od nan
nangor-ana asnan fikor ay enosarcha'y
namotot asnan waroy nan onga. Kanana on
enarana asnan tongod ay na-ekokorsod asnan
sag-on nan ap-apoyan as chara. Ad-achiyyan
chi fongatna asnan nanngorana asnan
kenalen asawana ya kanana ay cha fomongat
on, "Hetosa nan ekatoy nan ok anak. Ko-on
tetanus nan sakitna tay naroket nan fikor
ay inkokodmo asnan waroyna. Kaskasin tay
nan hana natoto-od ay fikor at
mangewagwagkia-an as loket ya assa nan
ma-itatakochan nan kafiayo ya assa os nan
kongon nan fiafoy ad kasin." Ya kon ongor
chi akorna asnan hitod-i ay makiayod!
Asnan chana mon-ag-akoran, senasaklina nan
anakna ay cha ma-am-amrang ay mon-ay-ayam.
Sasakliyona's makasolet ya chana kankanan

on, "Achek laychon pa-at ay ara-on Apo
Dios nan na-oy oyko anak --- na-oy
am-amay ay inchatna'y onga kan ha-on."
Cha challo ma-am-amrang nan onga kan hiya
ay kamana cha kankanan kan hiya on,
"Cha-an pay sa ina, awni-at mapoy-anan
na."

Manomnomna ay nan chiyoycha narsis at
kon anaka-on chacha ipoppo-oy chi aket ay
monpopokaw ay kaman chapor ay akias asnan
sokiat ta mamag-anan. Lenmako hiya asnan
na-oy ay akias ya paypay-ana nan posig nan
onga. Omona at enla enlasana kiayya
mama-id nan nonana. Mama-ila nan chiyoy
ad-acha ay natatawtawan. Ongor chi layadna
asnan ma-ekadwa ay orkiw tay namag-anan
nan posig nan onga. Chana challo
charcharoson ya paypay-an asnan chiyoy
kaman chapor ay akias (sulfa powder)
inkiana achi monchachanom ya namag-anan.
Ma-id makon-odmo ay cha monkali-kali

pangkep asnan ongor ay layadna! Ka-anana on tetanus nan nafiya-anan nan posig nan anakna, tay nan fikor ay na-osar ay nangokodcha asnan waroyna at achi nacharos. Ya fiakon at tetanus. Tay mo tetanus chi at cha-an nafiayag nan onga as toro'y foran.

Tay assesa, nan kanancha at, mo wacha'y omoy ay "germs" asnan sokiat at fomror, monyam-os, omad-acha ya mafiayag ay mapoy-anan. Kanana on, "Ammay at adwani ta na-am-ammowak nan osto ay aton asnan waroy nan kab-oknag ay moton kiapo's nan likiat ay enpar-osko.

NA-OYCHA NAN TORO AY NASORSOROK:

1. Nan aton ay mangisakiana asnan am-in ay masapor ay mamotot ya monfodfod asnan waroy nan kab-oknag ay onga ta achi ma-tetanus.

2. Nan osto ay aton ya manaros asnan waroy nan moton ta achi mafiya.
3. Nan osto ay aton asnan waroy nan moton mo mafiya.

Ta ammoyo nan osto ay aton ay mangoras asnan waroy nan moton at ammay mo fiasa-onyo nan tap-ina'y kasin na-ifiagfiakia asnan na-oycha papel ta ammowonyo nan kenalen nan choktor.

NAN OSTO AY ATON ASNAN KAB-OKNAG AY MOTON

Asnan pa-at fenmoknakiana:

1. Odnam nan onga ay on-o-orsongom ta fomoknak nan chiyoycha torkak ay wacha's nan achorna ya tapakna. Ammay mo konmo sopsopan nan torkak ay wachas nan angor nan moton.



O-ognan nan moton inkiana elapona ay monlong-ag.

2. Mo narpas ay monlong-ag, ammay mo epab-og nan moton asnan nonkiakiaw-an nan soken nan enana ya nacharos nan lopot ay eyap-ap asnan o-omfokiana.
3. Achi fiarochon at nan waroy nan onga ay dagos. Eyak-akket ay mamonas as nacharos ay lopot nan achor nan moton

ya achi soleton. Masapor ay fongonon
nan moton as nacharos ay lopot ta
oma-atong nan achorna. Achiyo oy
om-omson nan onga as chanom mo osa ya
chowa'y orkiwna ta achi maskaw hiya.
Ammay mo kon nasnasan ya angkiay nan
achorna as nacharos ay lopot ya
akrangan ta achi masmaskaw hiya.

4. Mo omek-eket ya pomokaw nan waroyna,
mafialin mo ay fiarochon ya potnan.

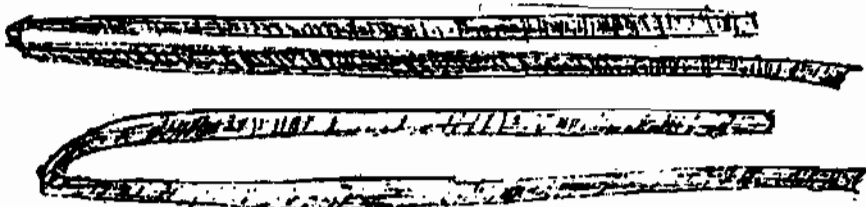
Mo narpas ay na-ifoknag nan onga,
wacha nan chowa ay salemnan ay aton. Osa
at, ta achi matetanus kiayya nan ma-ekadwa
at ta achi mafiya nan posig.

Popokton nan tetanus nan kafokfoknag
ay moton asnan ma-ekap-at inkiana
ma-ika-hinporo ya opat ay orkiw. Pokton
nan tetanus nan moton mo achi osto nan
enat ay namotot asnan waroyna. Elan tako

adwani nan aton ay mamotot asnan waroy ta
achi matetanus.

ATON AY MAMOTOT ASNAN WAROY:

1. Isasakiana nan chowa'y nacharos ay
lopot winno chiyoy sanolid ay foras ay
masokpot kaman nan assena'y ka-anchona
ya ka-ek-eketna.

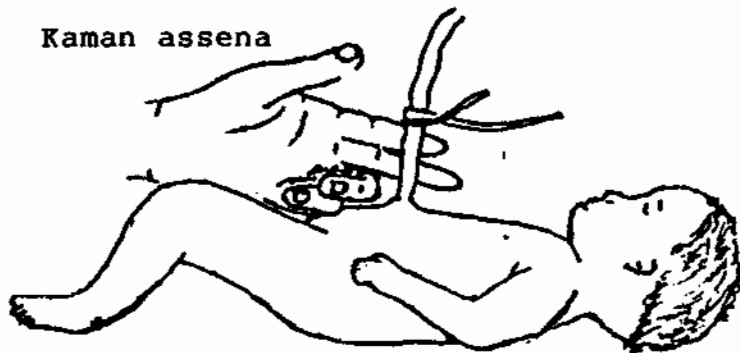


-Isasakiana nan nacharos ay lopot ay
osaron ay mangfodfod asnan poton nan
moton.

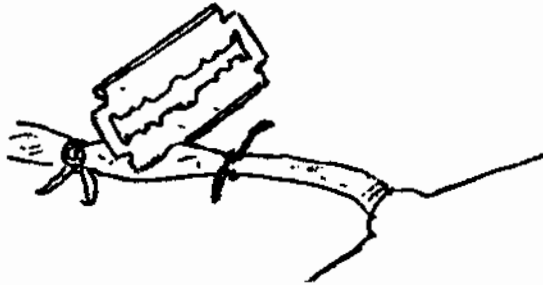
-Polensa-on winno epa-atong asnan
namag-anan ay sartin asnan apoy as
ka-atna'y minotos ta omat-atong nan
sanolid wenno nan chiyoy ek-eket ay
-lopot ta kon monchorchornat.

2. Lomarako as cha-an na-os-osar ay pangkokod (blade), ya mo ma-id blade at omoras as ek-eket ay owas kiayya eparowag asnan chanom as chowanporo ay minotos.
3. Chiyoy mamachang kan he-a at masapor ay orasana nan lemana as chanom ya safon ha-at fomachang ay mangepafoknag asnan onga ya kasin os monforo, hana-at fiarochon nan waroy ya asnan mamotnanana.
4. Mo kenomson ya penmokaw nan waroy, efodfod omona nan chiyoy ek-eket ay lopot winno sanolid asnan waroy ya nan ka-achawwina as mamarochan asnan waroy ay morpos nan poton nan onga at osaron nan chowa'y kiayyamot ay monlokod.

Kaman assena



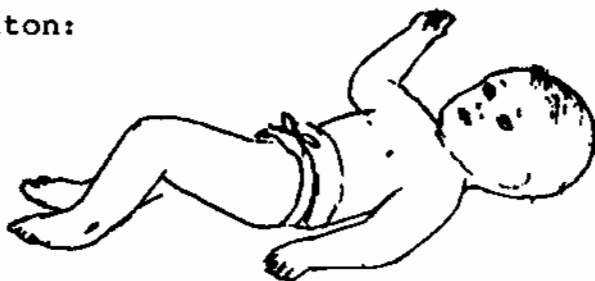
5. Ifodfod as makasolet nan chiyoy ek-eket ay lopot winno sanolid. Ya kasin os ifodfod nan ma-ikadwa ay lopot winno sanolid asnan kasina sag-on as fiakon apet potona.
6. Kokochon asnan nontong-an nan chowa'y nafiafiarod ya osaron nan chiyoy karakrako ay blade winno nan chiyoy na-iparowag ay owas. Masapor ay achi chomarchara.



Tap-ina'y tako at sasad-oncha nan fomoknakian nan afong nan moton hacha-at kokochon nan waroyna. Ammay os na ay aton. Masapor ay pa-a-atongon nan achor nan moton mo sasad-on nan fomoknakian nan afong nan moton ya masapor ay nafofodfochan ya potnan nan waroyna asnan sag-on nan poton nan moton.

NAN ATON ASNAN NAPOTNAN AY WAROY

1. Achi oy fodfochan nan napotnanan nan waroy. Ya kon-at ara-on nan chiyoy insasakianam ay lopot ay parafodfod kiayya iyak-akketmo ay mangefodfod asnan poton nan moton. Assena nan aton:



- Mo assena at achi omoy chi loket ya larog asnan napotnanan nan waroy. Mo nanakyay as aket nan enatna'y nafodfochan, achi ma-epkat nan waroy.
2. Masapor ay masoksokatan nan lopot ay na-ifofodfod as ka-orkiw-orkiw.
 3. Inorkiw ay osaron chi kapas winno nacharos ay lopot ay mamonas asnan liwos nan posig. Nan kapas ma-etabnaw asnan 70 percentage arkohor. (white cross arkohor)

Mo on-onochon tako chatona ay aton at omoy
as lema inkiana pito ay orkiw ya marango
ya mag-as nan waroy nan onga.

NAN KAKA-OGYAT:

Mo wacha'y mon-akob as nona ayfomoknag
asnan posig, mafialin ay ipo-oy chi
penicillin winno sulfa powder asnan posig
as maminchowa asnan osa'y orkiw mo marpas
ay ponasan as arkohor.

Mo wacha'y monchad-chachara asnan koblet
winno nakapoy nan aton nan onga ay
mon-noknok winno achiyat mon-noknok, cha
ma-iwakat asnan achorna nan sikiab ay
norpos nan posigna. Hetona at ka-o-ogyat.
Iyoy at asnan mon-ag-akiasan winno asnan
mon-ag-akias.

NAN ENAT NAN AP-APON NAN HINPANIKIB AY
NAMACHANG KAN CHA MARIO AY HINFIAROY

-Nan Ma-og-okochan pangkep nan Tarangkas-

PREFACE

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

It begins with a story about a woman who had a bad cough and was sneezing and what the nurse told her to do so she would get well.

Questions on the content of the story have been added to stimulate thinking and discussion. It is hoped that this book will be used in group seminars or short courses by Eastern Bontoc communities.

Pages 152-162 briefly present

WHAT IS INFLUENZA
CAUSES OF INFLUENZA
HOW TO TREAT INFLUENZA
WARNINGS ABOUT TREATMENT

NAN ENAT NAN AP-APON NAN HINPANIKIB AY

NAMACHANG KAN CHA MARIO AY HINFIAROY

-Nan Ma-og-okochan pangkep nan Tarangkas-

Nan foran chi Marso ya Abril nan pagkotan chi monchonowancha Mario ya nan asawana ay hi Mayang. Hetona'y tinpo nan monlokiamancha asnan omacha ta tanmancha as pakoy ya fialliwon.

Osa'y orkiw asnan foran chi Marso, finmangon hi Mayang ay potpotallig chi orona, monkiakiak chi fiakiangna, ya monnosnos chi achorna. Kanana kan aswana on, "Mario, achiyak pay make-ali kan he-a as oma ay fomachang asnan chonos chi tay mangisiw chi lekna ya kon mon-^osfog chi achorko."

Enanosan Mayang ay finmangon ay monloto asnan toki yat nan kapi para asnan asawana yat nan an-akna. Narpas ay nangan hi asawana ya iligwatna at 'ay oy monchono.

Kon inmikop hi Mayang as chanom ya aket ay kapi tay kon ma-id kianasna'y mangan.

Kenmaskasin nan sikiabna asnan onkiawa. Elapona'y moncho-os ya achi makalong-ag tay nanabngis.

Ya ma-aw-awni, mar-os nan ap-apon nan hinpanikib as afong cha Mario ya chingorna nan cho-os Mayang. "Ngan tochi nan cha monsikiab hena?" kanana ay nonkali.

"Ha-on," kanan Mayang ay sinmongfiat. "Mangisiw chi lekna manipod asnan wi-et."

"Ongorcha'y takoy cha monsikiab adwani ay tinpo. Ongor chi lalla-osak ay cha moncho-os. Awni pay od-a ta mo ma-ilak nan narsis ay mon-ag-akias ya ifiakiak, ay oy chaka ela-on adwani," kanan nan ap-apo kan hiya.

Ma-aw-awni tit-iwa ya wacha-at nan narsis ay oy mangila kan Mayang. Hiya os chi ay tinpo ya Komatam hi Mario ay norpos

oma, ya ongor chi layadna asnan fiachang
ay enkaman nan ap-apon nan hinpanikib.

Kanan nan narsis kan cha Mayang ya hi
Mario on, mo mon-osfog nan achor,
monkiakiak chi fiakiang, moncho-os ya
monnotnot chi achor at chatona nan
mangematonan ay penkat chita's sikiab ay
makali on Tarangkaso. Infiakiana kan
chicha nan aton nan Tarangkaso ay
ma-iyaton asnan osa'y tako kaman nan
atona'y ma-iyaton asnan monlong-akian. Mo
tap-ina, ongorcha'y makig-kigsan ay
monsikiab. Infiakian narsis chatona ay
nan na-oy sikiab at achi maka-an inkianas
maka-chominko. Kanana kan Mayang on ammay
ta cha inmig-ikop as ongor ay chanom tay
nan chanom at ammay as iyakias asnan
Tarangkaso ya mo mon-osfog chi achor.
Finagfiag-ana hiya ay oray aket, kanona
asnan ka-orke-orkeiw ta achi komapoy nan
achorna. Kanan Mario on chana ettan hiya's

itlog, aket ay makan ya chinangchang.

"Enha mon-kiakiak chi fiakiangmo, Mayang," kanan nan narsis, "At, ammay mo mon-moromogka as mamin-ongor asnan hin-orkiw. Nan atom at, ipo-oymo'y hinsapichit ay asin asnan hintasa ay chanom, ikiwarmo ham-at imoromog. Awni at ka-anona nan kiakiak nan fiakiangmo."

Entochona os kan Mario nan atona ay mamachang kan Mayang ay monlong-ag asnan long-ob nan mon-at-atong ay chanom ta maka-an nan fongisna ya nan cho-osna.

Nan chiyoy ap-apon nan hinpanikib yan nan narsis nan namachang kan cha Mario ay hinfiaroy ya monsobli challo kasin nan ammay ay kafifiyagcha.

SARODSOD

1. Ngachana'y chono nan cha chonchonowon
cha Mario kan Mayang?
Fitlakon as page 147.
2. Kon montotongaw hi Mayang as afongcha
tay achi makachono as omacha tay
mangisiw chi leknana. Ngachana'y
enommat kan hiya?
Fitlakon as page 147.
3. Ngachana nan chinngor nan chiyoy
ap-apon nan hinpanikib asnan chana
manarcharanan asnan chiyoy ay ili?
Fitlakon as page 148.
4. Ngachana'y infiakian nan narsis kan
Mario ay ammay ay pang-akias as
tarangkaso ya mo mon-osfog chi achor?
Fitlakon as page 149.
5. Kenalen nan narsis kan Mayang on
mon-moromog as ka-orki-orkiw.
Ngachana nan kenalina ay etapina asnan
hintasa ay chanom?
Fitlakon as page 150.

Nan na-oy ka-o-ogyat ay sikiab at makali
on Tarangkaso.

ATON CHI TARANGKASO?

Nan tarangkaso at kon anaka on cha
pomponkat asnan tatako asnan omili as
maminpingsan.

Nan mangimatonan mo wacha'y

Tarangkason nan osa'y tako:

1. mon a-angod
2. monkiakiak nan fiakiangna
3. moncho-os
4. mon-osfog hi aket nan achorna
5. Potog chi nonsib-atan chi tong-or
ya morpowan chi korsi
6. mo mamingsan at maka-or-orak ya
mon-okos.

NAN MANGICHAT AS TARANGKASO:

Nan tarangkaso at norpo asnan
ka-i-ik-ik-tilan ay germs ay achi ma-ilan
nan mata tako ay makali on VIRUS.
Ma-iyaton asnan toko-tokon ay tako asnan
angin ay chatako lonlong-akon. Assena nan
atona ay songkop asnan achor tako. Mo
mafikas nan tako at oy-at pokton nan
tarangkaso oray mo chana longlong-akon nan
na-oy ay virus chi tarangkaso. Mo nan tako
at nakapoy winno aket nan chana kankanon
winno narakay hiya, at naraka ay pokton
nan tarangkaso. Mo mamingsan at oray mo
mafikas nan osa'y tako at pokton challo
nan tarangkaso kaskasin mo asisisikiab nan
ib-ana asnan na-oy ay saket.

ATON AY MANGAKIAS AS TARANGKASO:

Masapor nan cha montarangkasO at:

1. Masapor ay mon-iblay as ongor.
2. Chamona nan ikopona'y chanom asnan
osa'y orkiw.
3. Ontomar as aspirin mo mon-osfog nan
achorna ya mo pomotog am-in nan
achorna.
4. Masapor ay chamonay kanona ta fomikas
nan achorna. Ma-id ma-epawa as kanona
mo cha montarangkasO.
5. Mon-moromog as chanom ay wacha'y
asina. Ipo-oy chi hinsapichit ay asin
asnan hintasa ay chanom kiayya
imolimog as mamin-opat winno maminlima
asnan osa'y orkiw.
6. Asnan cha moncho-os, itotongyobna nan
tapakna ya angorna asnan longa-ob nan
cha monlowag ay chanom.

Nan Aton:

Omparowag as chanom asnan fianga
winno nan kapatila inkiana lomowag kiayya
eñong-at. Ichochotngo nan tapak yat nan
angor asnan cha fomokfoknakian nan
longa-ob as omoy hi hinporo ya lema winno
toronporo ay minotos. Aton na as mamintoro
mo fiakon at mamin-opat asnan osa'y orkiw.

Fomachang os mo eyop-op chi lopot
asnan ketong ta a-arawasona nan longa-ob
nan cha mon at-atong ay chanom mo
iyongyongna asnan tapak nan kapatila mo
fiakon at lomekop as papel ya



togtokidchanon nan osa'y ongtiwna kiayya
lenos-ok nan tokidna ta aschi nan
fomoknakian nan longa-ob nan chanom ay
mon-at-atong. Ichotngo nan na-oy papel
asnan tapak nan kapatila ta kaman pokon.
MON-AMMA OS AS AKIAS AY NORPOS NAN LOKIAM
AY AKIAS CHI CHA MONTARANGKASO:

SLK, (Ma-ikop ay akias) (Salamagi, laya ya
kalamansi)



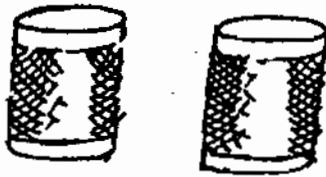
1. Omaraka as toró'y kiamor as forong chi salamagi ya achi ad-acha-an ay laya.



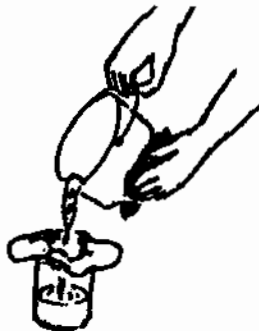
2. Iniktilon nan laya.



3. Epo-oy omona nan forong nan salamagi asnan fianga ta hiya nan monchochor-om ha-at nan laya ta mon-o-osen.
4. Chanman nan fianga as chowan tasa ay chanom.



5. Parowakon inkiana omak-aket nan chanom asnan kakodwa kaman omoy hi toromporo'y minotos.
6. Sakiaton nan na-iparowag asnan fianga asnan nacharos ay lopot ta mayagyag nan chanomna ya ta achi ma-itapi nan lokit.



7. Asnan hintasa ay chanom, ipo-oy chi kakodwan chi tasa ay asokar.
8. Parowakon kasin nan na-oy chanom yat nan asokar inkiana chomanchannikat.
9. Epatichak nan na-oy kasin naroto ya tapiyan as toro inkiana lima ay chanom chi kalamansi.

"Dosage" nan SLK.

Mafikas - Osa'y ichos asnan toro mo fiakon at opat ay oras.

Onga - Kakodwan chi ichos asnan toro mo fiakon at opat ay oras.

Moton - Kodwan nan kakodwan chi ichos asnan toro mo fiakon at opat ay oras.

FIAGFIAKIA:

Nan tarangkaso at fiakon sikiab ay ma-akiasan chi "Antibiotic" kaman nan penicillin ya tetracycline. Achi osaron na as Tarangkaso.

Mamingsan nan Tarangkaso at komaka-ogyat.

Nan tako ay wacha'y tarangkasona at achi ad-achiyyan nan sikiabna. Mafialin ay manarcharan, mangan ya omikop oray mo aket nan layadna ay mangan. Ngem mo moncho-os, monkiakiak nan fiakiangna, wenna mon-osfog nan achorna ya omoy as nasorok as maka-chomingko at hitod-i nan kenmaskasenan nan tarangkasona. At masapor ay ma-akiasan ay osto mo achi at iyoy asnan mon-ag-akiasan.

Mo hiya at wacha'y:

1. Mo potog as makasolet nan lopana.
2. Montitifia ya mon-ngongotog nan angodna.
3. Mon-osfog nan achorna.

* Hiya at wacha'y "Sinus Infection"

Mo hiya at:

1. Potog chi ingana.
2. Mon-osfog chi achorna.
3. Wacha'y fomoknag as ingana.

* Hiya at wacha'y "Ear infectionna"

Mo hiya at:

1. Monsosollin chi atona ay monlong-ag
2. Mon-osfog nan achorna.
3. Etorkakna'y monngongotog ya montitifia
ay torkak.

* Hiya at wacha'y Pneumoniana.

Mo cha komaskasin nan okosna at makingaw
hiya as solet.

Am-in chatona ay sikiafon chi achor at ka-o-ogyat. Masapor ay ma-iyoy asnan osto ay tako ay mon-ag-akias mo fiakon at asnan fiachang nan chiyoy tako ta ma-akiasan at ta omam-ammay. Nan chiyoy mon-ag-akias mo fiakon at nan chiyoy non-ad-achar ay mon-akias, ettana hiya as akias ay antibiotic mo wacha kan hiya nan osa asnan na-ifiagfiakia ay ka-o-ogyat ay sikiafon nan achor.

