

MIPANGKOP TA SAKIT

(About Sickness)

A health book in Southern Kalinga.

Prepared by:

Rosalie Bulmer

Henry Tillao

Francisco Daliyong

Henry Gasatan

George Liban

Emilio Domallig

Pilipino translation by: Neri Zamora

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

Additional copies of this publication may be obtained
from:

Fillit
P.O. Box 2270
Manila, 2801

or

Fillit
SIL
Bagabag Airport
Bagabag
Nueva Vizcaya, 1505

Southern Kalinga Health Book

54.19-1279-5.4C

67.20PT-795096 B

Printed in the Philippines

PAUNANG SALITA

Ang isang katangiang masasabi tungkol sa Pilipinas ay ang pagkakaroon nito ng iba't ibang pangkat etniko na nag-aangkin ng kani-kanilang wikang katutubo. Gayon man, ito'y hindi naging balakid sa pag-unlad ng bansa, bagkus nagpatibay pa nga sa pagbubuklod at pagkakaisa ng mga mamamayan tungo sa pagkakaroon ng isang diwang panlahat.

Ang aklat na ito ay isa sa serye ng ganitong uri ng mga babasahing inihahanda para sa higit na ikalilintang ng mga kaalaman, kakayahan, kasanayan, pagpapahalaga at pagmamahal sa sariling wika ng mga mag-aaral.

Sinikap na malakipan ang aklat ng mga paksang inaaakalang magdudulot ng malaki at makabuluhang kapakinabangan sa mga gagamit nito. Sa paghahanda ng mga ito'y isinaalang-alang ang mga pangkalahatang layunin ng bansa. Isinaalang-alang din ang mga pangkasalukuyang pangangailangan ng mga mag-aaral sa pagpapalawak at pagpapayaman ng kanilang talasalitaan, paglinang ng kakayahang gumamit ng wikang gamitin at wastong pagsulat nito. May inilakip ding mga pagsasanay na inaaakalang makatutulong sa mabisang pag-aaral ng wika. Matitiyak na ganap na nilang natutuhan at nauunawaan ang wika kung ito'y buong katalinuhan na nilang natatalakay sa klase at naiuugnay o nagagamit sa tunay na buhay.

Buong pagmamalaking inihahandog ng Ministri ng Edukasyon at Kultura ang aklat na ito taglay ang matapat na hangarin at mithiing lalo pang mapataas ang uri ng edukasyon para sa di marunong bumasa at sumulat sa pamamagitan ng pag-aaral ng kinagisnang wika. At inaasahan din sa gayon ang madaling pagkatuto ng wikang pambansa.

Onofre D. Corpuz

Ministro ng Edukasyon at Kultura

Na annayay nibru, Mipangkop ta Sakit, nàwà
tururung ta chachi maid pu nars winnu chuktur
à tumurung ta ilicha. Foon pū siya ananay,
anrayan isù chuktur, ngim namnamaontau wi siyan
margakammuwantau ta oyyoontau ta nasakit ingkanà
majyoy ta chuktur.

Na kaachuan ta annayay nibru niyampalin
à Limos-Kalinggay nibru ad maay-ayatan-ani ta
turung chachi nangwa ta sachi nibru.

Na nibru nausar na turuy ukud wi
Kinalingka, Pilipino ya English ta mafalin ako
wi nausar à man-acharan ta anchanayay ukud.

Inihanda ang aklat na pangkalusugang ito upang matulungan ang mga tagabaryong hindi naaabot ng tulong na medikal. Hindi ito panghalili sa doktor nguni't umaasa kaming makapagbibigay ito ng impormasyon na makatutulong sa pasyente bago siya matingnan ng isang manggagamot.

Karamihan sa nilalaman ng aklat na ito ay mula sa aklat na pangkalusugan ng Limos-Kalinga na isinalin sa Kinalingga. Nais naming pasalamatang ang mga sumulat ng aklat na iyon.

Ang aklat na ito ay sinulat sa Kinalingga, Pilipino, at Ingles. Kaya, magagamit din ito sa pag-aaral ng mga wikang nabanggit.

This health book has been prepared to help those who do not have medical help in their barrio. It is not meant to take the place of a doctor, but we hope that it will provide information which will help the patient until a doctor can be consulted.

Much of this book has been translated from the Limos-Kalinga health book and we wish to acknowledge the help of those who prepared that book.

The book has been triglotted with Kinalingga, Pilipino and English, so it can also be used as an aid to learning those languages.

Gerns	2
Angod ya Panating	4
Puchut na Anà	8
Convulsions	12
Apendisitis	14
Aragnas	16
Foy-as na Maangsan	24
Foy-as na Anà	28
Kofaw	32
Manarya	40
Orang	44
Liyos	60
Kapsut na Chara	78
Fingkor	80
Sakawsaw	82
Sukat	92
Na Mainfektaran wi Masukat	94
Marud-u`	96
Maatungan	98
Kaketor ya Kidkid	100
Fusali	104
Obfan na Asu	108
Obfan na Urog	110
Mas-or	116
Chumaracharay Ongor	120
Tutu`	122
Maphod na Tung-ar	124

Ang Sanhi ng Pagkakasakit

Sipon at trangkaso

Lagnat ng Bata

Kombulsiyon

Apendisitis

Tigdas

Pagkukurso ng Matanda

Pagkukurso ng Bata

Kolera

Malarya

Bulati

Tibi

Anemya

Bosyo

Malabo ang Mata sa Gabi

Sugat

Sugat na May Impeksiyon

Sugat na Sanhi ng Pagkakatusok,

Paso Saludsod o Tinik

Mga Sakit sa Balat

Pigsa'

Kagat ng Aso

Kagat ng Ahas na may Kamandag

Pagkakabulon

Balinguyngoy

Sakit ng Ngipin

Bali

The Cause of Sickness

Colds and Flu

Fever of Children

Convulsions

Appendicitis

Measles

Diarrhoea of Adults

Diarrhoea of Children

Cholera

Malaria

Worms

TB

Anemia

Goiter

Night Blindness

Wounds

Infected Wounds

Puncture Wounds

Burns

Skin Diseases

Boils

Dog Bite

Poisonous Snake Bite

Choking

Nosebleed

Toothache

Broken Bones

Sinun mangatod à sakit?

Anchanay germs.

Na chanay germs, man-akait
isù okos wi achitau pun makaila,
ngin mafalini mailacha
ta microscope.

Lumnòcha ta long-ag
ad umachucha
ad chichan
mangatod à sakit.



i man-oschor na long-agtau, achitau pun maafak,
jim simfotang masapurtaun akas à mamatoy an chicha.

Ano ang sanhi ng pagkakasakit? Mga mikrobyo.

Napakaliliit ng mga mikrobyo, katulad ng itlog ng uod. Sa mikroskopyo lamang nakikita ang mga iyon.

Pumapasok ang mga iyon sa ating katawan at doon dumarami. Ang mga iyon ang sanhi ng pagkakasakit.

Kung malakas ang resistensiya ng ating katawan, hindi tayo tatablan ng sakit. Datapuwa't kung minsan, kailangan natin ng gamot upang labanan iyon.

What gives sickness?

Those germs.

Those germs are very small,
like maggots which we cannot see,
but they can be seen with the
microscope.

They enter the body
and become many
and then will cause sickness.

If our bodies are strong, we won't be overcome,
but sometimes we need medicine to overcome them.

ANGOD YA PANATING

Na angod ya panating
mallisu wi mawà complication.



Nu mapanatingta, amasan oyyoonta:

- 1) Mifàsarta ad masuyopta.
- 2) Inuras wi uminumtà chanum.
Achuwontan inumon wi itcha, kapi ya farat na tipoy.
- 3) Nu mampuchutta, iyunumtan Aspirin winnu Medicol
ta chanum.

Nu achi pun maaanà turuy padcha,
umoyta ta uspitar tan foon à akasnan
Aspirin.
Paakitona kan puchut winnu sikab.

SIPON AT TRANGKASO

Ang sipon at trangkaso ay madaling mauwi sa pulmun-ya.

Ganito ang dapat nating gawin sa sandaling dapuan tayo ng trangkaso:

1. Mahiga at matulog.
2. Uminom ng isang basong tubig pagkakaisang oras. Uminom din ng maraming tasa, kape at sabaw ng gulay.
3. Kung may lagnat, maaaring uminom ng Aspirin o Medicol.

Kung hindi pa rin gumagaling pagkaraan ng tatlong araw, dapat nang pumunta sa pagamutan. Ang aspirin ay hindi talagang nakalulunang. Nakapagpapaba lang iyon ng lagnat at nakapagpapakalma ng sakit.

COLDS AND FLU

Those colds and flu can easily become pneumonia.

If we have flu, this is what we'll do:

- 1) Lie down and sleep.
- 2) Drink a glass of water every hour. Also drink tea, coffee and vegetable broth.
- 3) If we have a fever, we can drink Aspirin or Medicol.

If we are not yet recovered after three days, we'll go to the hospital because Aspirin is not the medicine.

It only lessens the fever or pain.

Iy: numnu ta chanum na amasan
 aachunay Aspirin nu lumaus
 na turuy uras:



1	Kurang à sintawon	0	$\frac{1}{2}$ para anà
1	Sintawon		1 para anà
2	Chuwantawon		2 para anà
3	Turuntawon		3 para anà winnu $\frac{1}{2}$ para chakor
	Opattawon		$\frac{1}{2}$ para chakor winnu $\frac{1}{4}$ <u>Medicol</u>
+	Limantawon ya mampangatu		1 para chakor winnu $\frac{1}{2}$ <u>Medicol</u>
+	Maangsan winnu chakor		2 para chakor winnu 1 <u>Medicol</u>

Kanayuntawon mangan à apas, faruù, fugnay, kalamansi,
 assang, atunor, piyas, ancha uray sinuy arsom.
 Nu lawikon wi anon, posposontan chanumna,
 ya siyan inumon.

Uminom ng Aspirin tuwing makaitlong oras:

Isang taon gulang	$\frac{1}{2}$ Aspirin para sa bata
sa pababa	
1 taon	1 Aspirin para sa bata)
2 taon	2 Aspirin para sa bata) } (o $\frac{1}{4}$ Aspirin
3 taon	3 Aspirin para sa bata
4 taon	(o $\frac{1}{2}$ Aspirin para sa matanda)
5 pataas	$\frac{1}{2}$ Aspirin para sa matanda
Matanda	(o $\frac{1}{4}$ Medicol)
	Aspirin para sa matanda
	(o $\frac{1}{2}$ Medicol)
	2 Aspirin para sa matanda
	(o 1 Medicol)

Humain din tayo ng sintonis, suha, fungnay, kalamansi, duhat, atunor, pias at iba pang maaasim na prutas o bungangkahoy. Kung ayaw ng mga batang kanin ang mga ito, durugin, katasin pagkatapos at saka ipainom.

Drink this much Aspirin every three hours:

Less than 1 year old	$\frac{1}{4}$ children's Aspirin
1 year old	1 children's Aspirin)
2 years old	2 children's Aspirin) } or $\frac{1}{4}$ regular
3 years old	3 children's Aspirin or $\frac{1}{2}$ regular
4 years old	$\frac{1}{2}$ regular Aspirin
	or $\frac{1}{4}$ Medicol
5 plus	1 regular Aspirin
	or $\frac{1}{2}$ Medicol
Adult	2 regular Aspirin
	or 1 Medicol

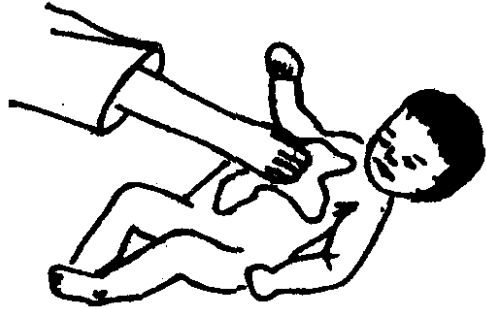
Let us also eat oranges, apas, pomelo, fungnay, calamansi, duhat, atunor, pias, and other citrus (sour) fruit. If the patient doesn't want to eat it, crush it to get the juice, and drink that.

PUCHUT NA ANÀ

Nu mampuchut na anà siyan kapun na convulsions winnu marngat nu amod na puchut ta long-agcha.

Tapnu fumafa na amod wi puchut, amasnan oyyoontau:

- 1) Aprusam na long-agchà mantakaliyong à chanum.



Nu awad Alcohol,
siyan iyaprus.

Silupantà amusita kay winnu manyapit wi luput.
Achita pun ursan ta achi ngumatu kon puchutna.

LAGNAT NG BATA

Kung may lagnat ang bata, mataas na mataas iyon, ma-aaring maging sanhi iyon ng kumbulsiyon.

Gawin ang mga sumusunod upang bumaba ang lagnat:

1. Punasan ng malamig na tubig ang katawan ng bata.

Kung may alkohol, iyon ang siyang ipunas.

Bihisan ng kamiseta lamang. Huwag babalutin sa blangket upang maiwasan ang muling pagtaas ng lagnat.

FEVER OF CHILDREN

If children have fever, it will cause convulsions if the fever gets too high in their bodies.

So to lower the high fever, this is what we'll do:

- 1) Sponge-bathe their bodies with cool water.

If there is Alcohol, sponge them with that.

Dress them in a shirt or light clothes only. Don't wrap them in a blanket so the fever won't rise again.

2) Painumam chichà sintatasà
chanum ta inuras.



3) Painumam chichà Aspirin winnu Medicol.
(Ilanyun panid 6.)

Nu issiyan puchutna, un-unnoy nu umoyta
ipaila ta chuktur tan akammunan sakit
wi kapun na puchut.

2. Painumin ng isang basong tubig pagkakaisang oras.
3. Painumin ng Aspirin o Medicol (tingnan ang pahina 6).

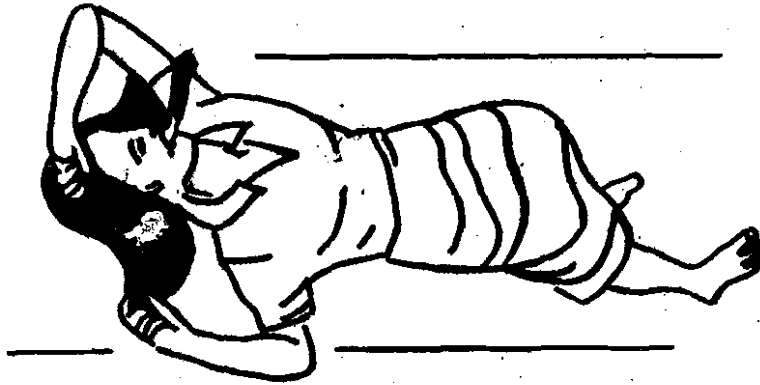
Kung hindi pa rin humihibas ang lagnat, higit na makabubuting patingnan na sa doktor ang pasyente. Higit na alam ng doktor ang sanhi ng lagnat.

-
- 2) Cause them to drink one glass of water every hour.
 - 3) Cause them to drink Aspirin or Medicol.
(See page 6)

If the fever continues, it's better if we go to show the doctor because he knows the sickness that is causing the fever.

CONVULSIONS

(Marngat wi siya lukina amod na puchut na taku.)



- 1) Mifàsarom ta tagtakon.
- 2) Mamfutionta nu man-uta ta achi mas-or.
- 3) Achita pun itagmod ta achi maptod na tung-arna.
Ustu ko kay ta tagtakon.
- 4) Uan à fàrung na tupòna ta achina kog-aron na chilana.
- 5) Nu mampuchut, aprusantan long-agcha ya painuman
chichà Aspirin winnu Medicol.

KUMBULSIYON

1. Ihiga ang nagkukumbulsiyon sa sahig. Mas mabuti kung nasa sahig ang maysakit.
2. Itagilid ang ulo upang kahit sumuka ay hindi mahirinan.
3. Huwag pipigilan sapagka't maaari siyang mabalian.
4. Ípasok mo ang kutsara sa kanilang bibig upang hindi nila makagat ang kanilang dila.
5. Kung may lagnat, punasan at saka painumin ng Aspirin o kaya'y Medicol.

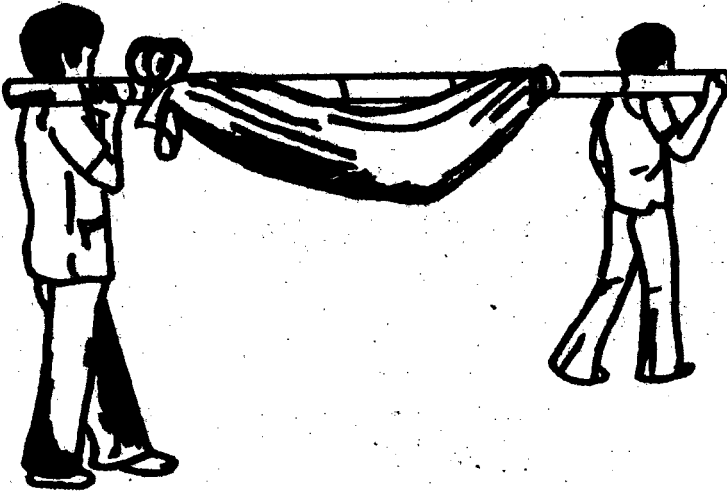
CONVULSIONS

(A fit that begins because of high fever.)

- 1) Lay the one having convulsions on the floor.
- 2) Put the head to one side so that if he vomits he won't choke.
- 3) Don't restrain him because his bones can be broken. He's O.K. on the floor.
- 4) Put a spoon in his mouth so he won't bite his tongue.
- 5) If he has a fever, sponge-bathe him and cause him to drink Aspirin or Medicol.

APENDISITIS

- 1) Na taku man-atung, mamfoy-as ya man-uta.
- 2) Chiwawan wi pus-unnan mansikab.



Maid pun akas na apendisitis.

Itodchà ta uspitár ta nu finumtak

ilan na chuktur na àwaana

ta achi matoy na pasinti.

APENDISITIS

1. Nilalagnat, nagkukurso at nagsusuka ang pasyente.
2. Namamaga ang kanang bahagi ng kanyang tiyan.

Walang gamot para sa apendisitis. Dalhin kaagad ang pasyente sa ospital upang maoperahan. Huwag ipagpapaliban ang pagdadala sa pasyente sa ospital. Sa sandaling pumutok ang apendisitis, maaaring mamatay ang pasyente.

APPENDICITIS

- 1) The person has fever, diarrhoea and vomiting.
- 2) The right side of the abdomen is sore.

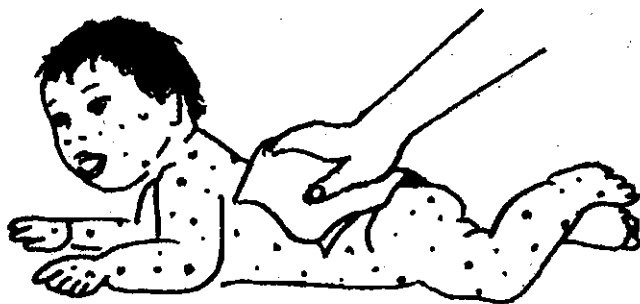
There is no medicine for appendicitis. Take him to the hospital immediately for surgery. Don't delay, because if the appendix bursts the patient will die.

ARAGNAS

Foon à iyatoy na anà na aragnas ngim nu naaragnascha narakan mangar-anchà uchum à sakit.

Annayan mangimatunan ya mangakammuwan ta aragnas:

- 1) Manchilaag ya manchachanum winnu maruwaruwan ata.
- 2) Maangoangod ya mamfoofos.
- 3) Man-atung à masinchumingku, chumilaag na uglit ad achiwot lumoswan aragnas.



Mafalini aprusantà finikat à mantakaliyong à chanum winnu alcohol wi para aprus.

TIGDAS

Hindi ikamamatay ng mga bata ang tigdas nguni't kung may tigdas ang bata, madali siyang kapitan ng ibang karamdaman.

Mga sintomas o palatandaan ng tigdas:

1. Mapupula at nagluluha ang mga mata ng pasyente.
2. Sinisipon at inuubo.
3. Lalagnatin ng mga isang linggo. Pagkatapos, may tutubong pantal-pantal na pula sa balat.

Maaaring punasan ng malamig na tubig o alkohol ang pasyente araw-araw.

MEASLES

Measles don't kill children but if a child has measles it is easy to get other sicknesses.

This is how we know it is measles:

- 1) The eyes become bloodshot and water constantly.
- 2) The nose runs and there is coughing.
- 3) There is fever for about a week, after which the skin becomes red and the spots appear.

It is O.K. to sponge-bathe them everyday with cool water or alcohol.

Nu awad na aragnascha, mamfooscha, mamfoy-ascha
ya aparparagpakancha, itodchà ta uspitar.



Nu mampangpangurayta,
fasurta nu matoy.

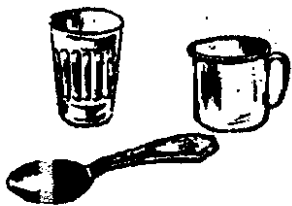
Kung may tigdas, nag-uubo, nagkukurso at nahihirapang huminga, dalhin agad sa ospital ang pasyente.

Kung ipagwawalang bahala natin iyon, magiging kasalanan nating kung sakaling mamatay ang pasyente.

If they have measles, and they are coughing, have diarrhoea or are congested, we'll take them to hospital.

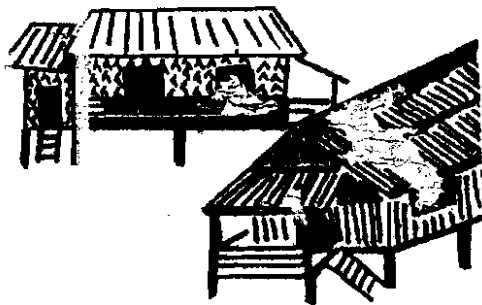
If we're just casual about it, it is our fault if they die.

u masakittau angod,, foos, winnu, puchut,
sa clanay germs wi nangatod à sakit mafalin wi miyalin.



Masapur mitalin na fàrung
ya tasan na masakit.

Achita miyachani
ta uchumi an-anana.



Achita pun umoy
mangkagkagkaay.

Kung sinisipon, inuubo o nilalagnat, maaaring makahawa ang mga mikrobyong nagdadala ng sakit:

Kailangang ihiwalay ang kutsara at tinidor ng maysakit.

Huwag lalapit ang pasyente sa mga bata.

Huwag mangangapit-bahay.

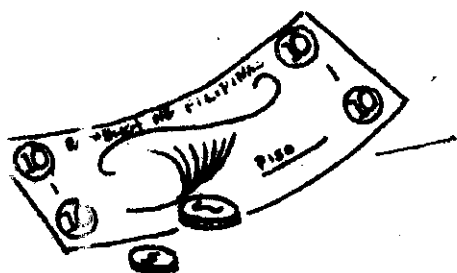
If we're sick with cold, cough or fever,
those germs that cause sickness can be transferred.

We must keep the spoon and cup of the sick one
separate.

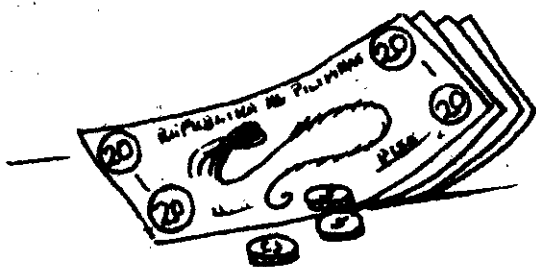
Let's not go near those children.

Let's not go visiting all the time.

Nu malinam wi mallukin foosnu winnu puchutnu,
chakusi ipailam ta chuktur.



Nu masapatay umoy
mampaila ta chuktur,
mallasun maakasan
na sakit ya akit
akon kastu.



Achita pun urayon
ingkanà maam-amod
tan ad-achun
kastuwon ya foon
à sikurachu
wi maakasan.

Kung nilalandang pa lamang at inuubo nang bahagya, magpatingin kaagad sa doktor.

Madaling magagamot ang sakit at kakaunti ang magagastos kung hangga't maaga'y magpatingin na kaagad sa manggagamot.

Huwag nang hihintaying lumala pa ang karamdaman sapagka't lalong malaki ang magagastos at maaaring hindi na gumaling pa ang karamdaman.

If you see the beginning of a cough or fever, show the doctor right away.

If we're quick to go to the doctor, it's easy to treat the sickness and a little is what we'll spend.

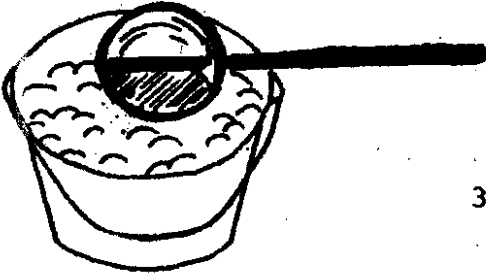
Let's not wait until there is much sickness because much will be the cost and it will not be certain that it can be cured.

F0Y-AS NA MAANGSAN

- 1) Uminumtà kapì finayu
à achi pun maintiyan.



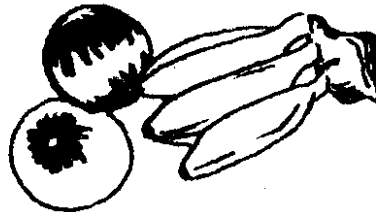
- 2) Uminumtà natùtù à uling.



- 3) Uminumtà torod.

- 4) Mangantà tur-itò.

- 5) Achita pun mangan
à maatà star-apple.



PAGKUKURSO NG MATANDA

1. Uminom ng kapeng walang asukal.
 2. Uminom ng dinurog na uling
 3. Uminom ng am.
 4. Kumain ng tundan.
 5. Huwag kakain ng hilaw na kaymito.
-

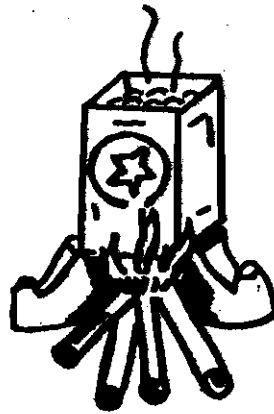
DIARRHOEA OF ADULTS

- 1) Drink rice-coffee without sugar.
- 2) Drink pounded charcoal.
- 3) Drink the rice-water froth.
- 4) Eat Manila bananas.
- 5) Don't eat unripe star-apple.



Nu akamuta
wi foon
â mampor-as
na marpuwan
na chanum,

iparwagtan chanum
â simpuruy minutus
ta matoy na germs
wi mampafoy-as.



Kung hindi tiyak kung
mabuti ang pinangga-
lingan ng tubig,

pakuluan ang tubig
nang sampung minuto
upang mamatay ang mga
mikrobyo ng diyariya.

If we know
that it's not clean
at the source
of the water,

let's boil the water
for ten minutes
to kill the germs
that cause diarrhoea.

Tu awad anà à namfoy-as, amasnan oyyoontau:

- 1) Painuman à torod.
- 2) Paanan chichà linukaw.
- 3) Paanan chichà nalichis à nar-um à tur-itò.



PAGKUKURSO NG SANGGOL

Gawin ang mga sumusunod kung nagkukurso ang bata:

1. Painumin ng am ang sanggol.
2. Lugaw lamang ang dapat na ipakain.
3. Pakanin ng niligis na tundan.

DIARRHOEA OF CHILDREN

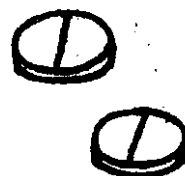
If the children have diarrhoea, this is what we'll do:

- 1) Cause them to drink rice-water.
- 2) Feed them only soft rice.
- 3) Feed them mashed, ripe Manila bananas.

Nu awad akas à isun na anna, amasan adchom ta pinadcha ingkana umustu.

<u>Diatabs</u>	anà:	2 ta sana, achiwot masin-1 à mangampat.
	chakor:	4 ta sana, achiwot masin-2 à mangampat.

Lomatil Tablets chakor: sin-2 mamitlu.



Lomatil Liquid

arà:	3-6 furan	$\frac{1}{2}$ kàiti fàrung à mamigwa.
	6-12	$\frac{1}{2}$ kàiti fàrung à mamitlu.
	1-2 tawon	$\frac{1}{2}$ kàiti fàrung à mangampat.
	2-5	$\frac{1}{2}$ kàiti fàrung à mangallima.
	5-8	1 kàiti fàrung à mamitlu.
	8-12	1 kàiti fàrung à mangampat.
chakor:		2 kàiti fàrung à mamitlu.

Neopectin winnu Guanamycin Suspension.

arà:	-5	1 kàiti fàrung à mangampat.
	5+	1 fàrung à mangampat.
chakor:		2 fàrung à mangampat.



Nu maid akas, itodchà ta uspitar.
Na mamfaru ya narakay akas,
siyan ifakan na chuktur à usaron.

Bigyan ng gamot ang sanggol
kung mayroon:

Diatabs
Lomatil
Neopectin
Guanamycin

Kung walang maibigay na gamot, dalhin sa
ospital. Mabuti at murang gamot ang
ipapayo ng doktor.

If there is medicine, give it, like:

Diatabs
Lomatil
Neopectin
Guanamycin

If there is no medicine take them to hospital.
The good and cheap medicine,
is what the doctor will tell you to use.

KOFAW

Mangmatunan:

- 1) Poy-as, uta, fogfog ya mamposar na long-ag.
- 2) Marut na uglit tan maamin na chanum ta long-ag.
- 3) Maumog ya mallukuylukuy na long-ag na taku.



KOLERA

Mga sintomas o palatandaan:

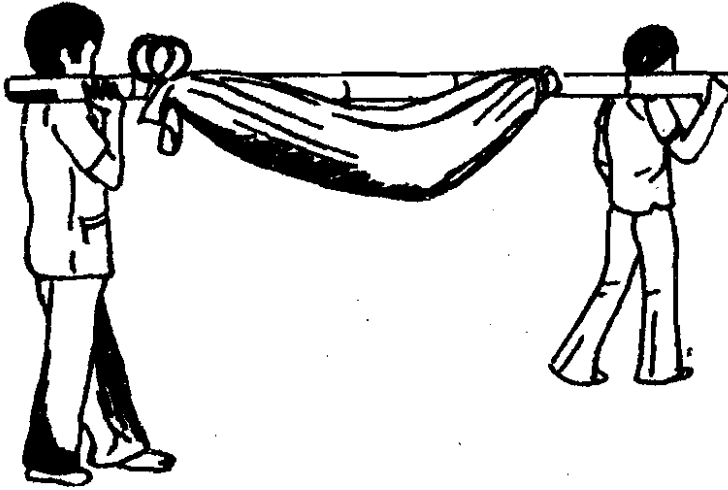
1. Nagkukurso, nagsusuka, nakakaramdam ng pamumuli-
kat at lubhang nanghihina ang katawan.
2. Nangungulubot ang balat dahil sa pagkaiga ng
tubig sa katawan.
3. Nanlalamig at laging basa ng pawis.

CHOLERA

Symptoms:

- 1) Diarrhoea, vomiting, cramps and extreme weakness.
- 2) The skin becomes wrinkled because of dehydration.
- 3) The patient feels cold and clammy.

Itodchà ta uspitar na masakit tan matoy nu
miyaw-awni ya miyaw-awan.



Mu chaanta pun maatar à kofaw,
masapur wi mampainchiksunta winnu mampafakuta
nu timpuna. Siyan mampafakuta ta achi marachaw.

Dalhin ang maysakit sa ospital sapagka't maaaring luma-
la ang karamdaman at himatayin ang pasyente na maaari
niyang ikamatay.

Kung ayaw magkakolera, kailangang magpabakuna kung
tagkolera. Maaaring mahuli na ang lahat kung magka-
sakit na.

Take the sick person to hospital because he will die
if the disease becomes advanced and he collapses.

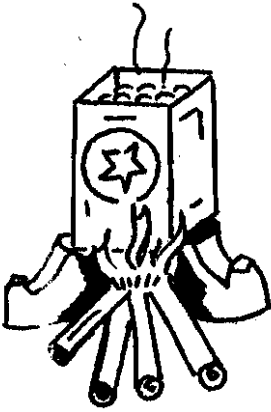
If we are not to get cholera,
we need to be vaccinated at the time of it.
Once you are sick it may be too late.

In-inontau wi mangara ta annay sakit?

Germs na mangwa winnu mangkapuwan na annay sakit.

Na germs winnu okos ingkawcha ta kaisaw
wi fufalluwani agkin, chanum ya maan.

Itayap na poyaaw ancha larog na okos.

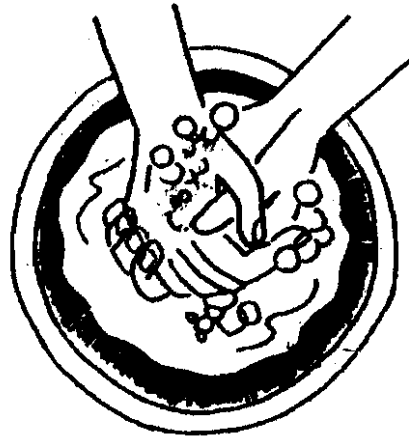


Sogkontaun kaisaw.

Iparwag na chanum.

Kanayuntau utuwon na maan.

Kanayuntau mamfuru` safun
ya chanum achiwot iwaaron
winnu anon.



Farfaran ancha utuwon na maan ya porpor-ason
na asinchuwan.

Bakit tayo nagkakakolera?

Mikrobyo ang nagkakalat ng sakit na ito. Ang mikrobyo ay nabubuhay sa tubig, pagkain, hangin at sa mga bagay na marurumi tulad ng basurahan. Ang mga langaw naman ang nagkakalat ng dumi sa ating pagkain.

Sunugin ang basura.

Pakuluan ang tubig.

Takpan lagi nang mabuti ang pagkain.

Hugasang lagi ng tubig at sabon ang mga kamay bago magluto ng pagkain gayundin, bago kumain.

Hugasan at lutuin ang pagkain. Maging malinis sa lahat ng bagay.

Why do we get cholera?

Germs make or spread this sickness.
The germs live in dirty things
like garbage, water and food.
It is carried by wind and flies.

Burn the garbage.

Boil the water.

Always cook the food well.

Always wash your hands with soap and water
before you prepare the food or eat it.

Wash and cook food and clean everything.

In-inon wi mangakas ta kofaw?

Itodchá ta uspitar.

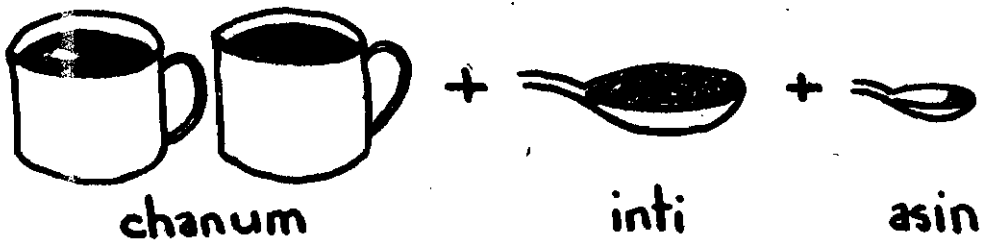
Achítaw umachani winnu iyachani na masakit ta uchum wi taku tan mallasun miyalisana.

Italin na fârung, tasa, pingkan ya losan wi usar na masakit. Iparwag losan ta matoy na germs na sakit, winnu sogkon na nakaisawan wi silupna.



Adchan ya painuman na pasinti niparwag à chanum, torod ya farat na tipoy.

Na niparwag wi chanum wi mauan à akit à inti ya asin, isù dextrose.



Paraan ng Paggamot.

Dalhin ang maysakit sa ospital.

Ihiwalay ang pasyente sa ibang miyembro ng pamilya sa-pagka't madaling makahawa ang sakit na ito

Ihiwalay ang pinggan, tasa, o kubyertos na ginagamit ng pasyente. Banlian o kaya'y sunugin ang kanyang maruruming damit.

Painumin ng maraming tubig na pinakuluan o kaya'y bigyan ng am o kaya naman ay sopas.

Haluan ng kaunting asukal at asin ang pinakulong tubig upang makatulad ng dekstros.

How do we treat cholera?

Take them to the hospital.

Keep the patient away from others because the disease is easy to spread.

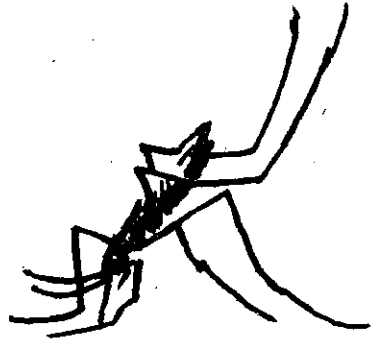
Keep separate any plates, cups or spoons the patient uses. Boil everything to kill the germs of the sickness or else burn the soiled clothing.

Give the patient lots of boiled water, rice-water and vegetable broth to drink. Boiled water with a little sugar and salt added is like dextrose.

MANARYA

Unachayutau ta wassayan.
Ni umachanicha, tippaon chicha
Chichan marpuwan na sakit
wi manarya.

Nu namanaryaa, uray nu sian
aoshorani taku, afakon chia.



Na lukin na manarya.

- 1) Man-anungur na uru.
- 2) Mansikab na ochog.
- 3) Chumanatong na puchut.
- 4) Mamayogpog na long-ag.

MALARYA

Lumayo tayo sa mga lamok.
Hampasin kung malapit sa atin. Ang mga iyon ang
pinagmumulan ng sakit na malarya.

Kahit pinakamalakas pang tao sa mundo, kapag dinapuan
ng malarya ay maaaring maigupo noon.

Mga sintoma o palatadaan ng Malarya:

1. Pananakit ng ulo.
2. Pananakit ng likod.
3. Paulit-ulit na lagnat at pangangaligkig.
4. Panginginig ng katawan.

MALARIA

Let's get away from mosquitoes.
When they're near slap them.
They are the source of the sickness malaria.
When malaria strikes you, even if you're
the strongest of people, you will be overcome.

The beginning of malaria:

- 1) Aching head.
- 2) Aching back.
- 3) On and off fever and chills.
- 4) Shaking of the body.



Maakasan na Manarya.

Maid uchum à oyyoontau ta manarya,
nu achi afus na man-akastau
wi anan na chuktur.

Umusontau umuna ta chuktur achitauwot mangarà Aralen.

yinumnu ta chanum na amasan aachunay Aralen:

awon	
1	1 ta sana, achiwot sin-1 nu lumaus na 6 uras.
2-5	2 ta sana, achiwot masin-1 nu lumaus na 8 uras.
6-10	2 ta sana, achiwot masin-1 nu lumaus na 8 uras, ya masin-1 nu lumaus na 1 padcha.
1-15	3 ta sana, achiwot masin-1 nu lumaus na 8 uras, ya masin-1 nu lumaus na 1 padcha.
15+	4 ta sana, achiwot masin-2 nu lumaus na 8 uras, ya masin-2 nu lumaus na 1 padcha, ya masin-2 nu lumaus na asini padcha.

Somsom-ontaun anna:

Nu mamaypayogpogta ya mampuchutta, foon à kanayun
manarya. Sachin mampail-anta ta chuktur.

Paraan ng Paggamot sa Malarya:

Wala nang lunas pa ang malarya kung hindi magagamot ayon sa doktor.

Kumunsulta muna sa doktor bago uminom ng Aralen.

Tandaan ang mga sumusunod: Kapag kinakaligkig at nilalagnat hindi ito nangangahulugang malarya. Kaya, kailangang magpatingin sa doktor.

Treatment of Malaria

There is nothing to do about malaria,
if we'll not be treated
as the doctor says.

Let's ask the doctor before we get Aralen.

Think about this:
If we're shaking and feverish, it isn't always
malaria. That's why we'll see the doctor.

KARASIN NA ORANG

Na lumnoancha ta long-ag.

Na iprug na orang ingkawcha ta attay na taku ya ayam,
ngim achicha pun maila ta ata.

Nu umattay na taku ya ayam ta farangna,
naraka wi umoy na iprug na orang ta ima ya maan.

Nu mangantau miyoan na iprug ad chumakorcha
ta fuwang.



URI NG BULATI

Kung paano pumapasok ang bulati sa katawan.

Kung basta na lamang kahit saan dudumi ang mga tao, madali iyon makakapasok sa mga kamay at pagkain.

May mga itlog ng bulati sa dumi ng tao at mga hayop nguni't hindi nakikita ng mata lamang ang mga iyon.

Kaya, kapag kumain na marumi ang kamay, bago malaman ay nakain na ninyo ang mga itlog ng bulati. Lu-malaki ang mga iyon sa loob ng tiyan.

KINDS OF WORMS

Their coming into the body:

The eggs of the worms are there in the manure of people and animals, but they cannot be seen with the eye.

If people and animals just BM anywhere, it is easy for those eggs of the worms to get on the hands and food.

When we eat, before you know it, we'll eat the eggs of the worms and they'll get big in our stomachs.



Na nasangilan wi orang
lumndcha ta long-ag
wi ayonchan iki.

Na tapeworms
ingkawcha ta karnin na
forò, faka, ikan, luwang,
asu ya manù.
Nu anontaun foon à
maatù ustù, sachin
mangar-antau ta annay
karasi wi orang.



Ang mga bulati ay maaari
ring makapasok sa ating
katawan sa pamamagitan ng
ating mga paa.

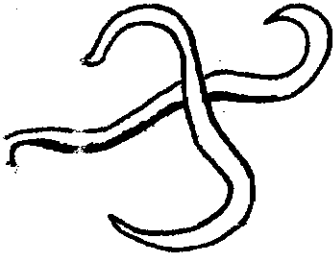
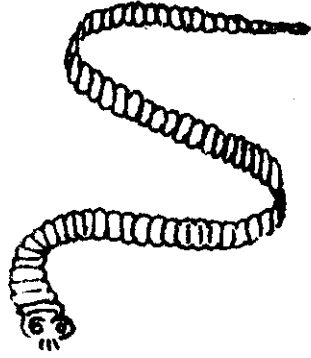
Ang mga bulating hugis-sintas
ay tumitira sa laman ng ba-
boy, baka, isda, kalabaw, aso,
manok. Nakukuha ang mga ito
sa pamamagitan ng pagkain ng
karneng hindi pa masyadong
luto.

Those hookworms
come into our bodies
by entering through our feet.

Those tapeworms
stay in the meat of
pigs, cows, fish, carabao,
dogs and chickens.
If we eat meat that is not
well cooked, that is how
we get those tapeworms.

Amaznan mail-an na orang.

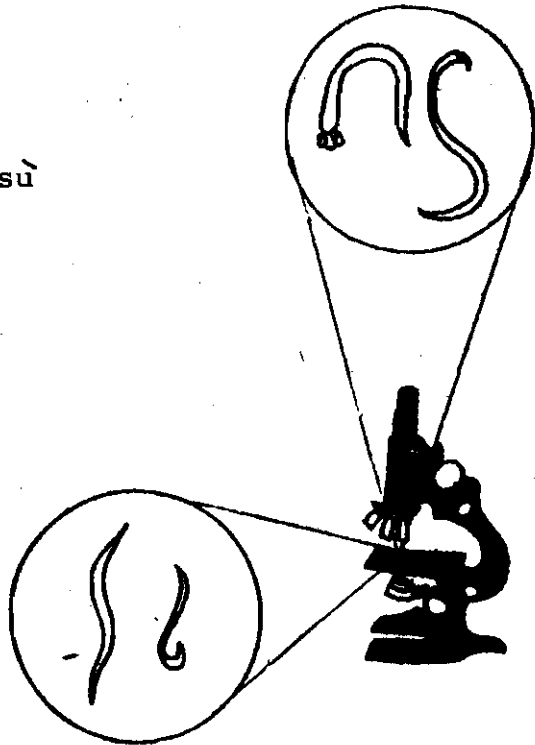
Na tapeworms anachu umoy à chuway tàyay na aanchuna.



Na chanay natibfuor wi orang mafalini osa winnu chuway changan.

Na nasangilan wi orang isù achakor na fuù.

Na nasagyutan na mansupang wi orang isù ota.



Ang anyo ng bulati:

Napakahaba ng bulating hugis-sintas,
mga dalawang dipa.

Ang 'roundworm' ay mga isa o
dalawang dangkal.

Ang bulah ay ganggabuhok.

Ang ulay ay sinlaki ng isang butil na palay.

This is how the worms look:

The tapeworms are very long, up to two
arm-stretches.

The roundworms
can be one or two handspans.

The hooked worms are hair-sized.

The pinworms are like a grain of unhusked rice.

In-inontau wi mangakammu wi naorangtau?

1) Ilantau nu awad orang ta attay.

2) Na natibfuor wi orang:
chumakor na fusug na ana, kanayun
mamfoy-as ya mansikab akon fukatna.
Achicha pun chumakor.

3) Na nasagyutan wi orang:
kumator na agkimut ya lumina nu lafi.

4) Na nasangilan wi orang:
choon mansikab na fukat, man-anungur na
iru ya mangkakapsutta.



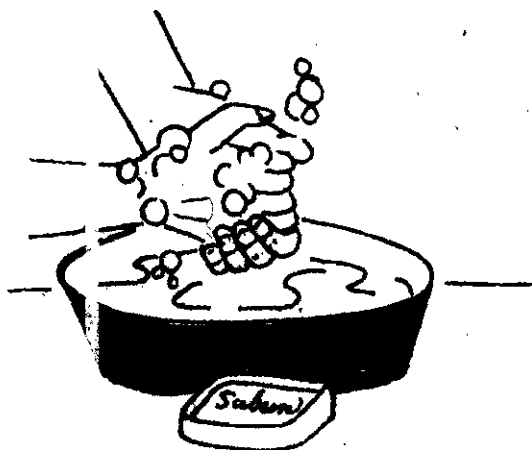
Paano malalaman kung may bulati.

1. Tingnan kung may mga bulati sa dumi.
 2. Roundworms: lumalaki ang tiyan ng bata. Nagkurso panakanaka. Sumasakit ang tiyan. Bansot o hindi lumalaki.
 3. Ulay: kumakati ang puwerta /butas sa puwit at nagigising kung gabi.
 4. Hookworm: sumasakit ang tiyan at ang ulo panakanaka. Nanghihina.
-

How will we know if we are wormed?

- 1) We'll look if there are worms in the BM.
- 2) The roundworms:
the child's stomach gets large, he has off and on diarrhoea and stomach pain too.
They're stunted in growth.
- 3) The pinworms:
the anus itches and we'll wake up in the night.
- 4) The hooked worms:
there is off and on stomach pain, headache and weakness.

Sarapan na orang.



1) Manfuruta achitawot,
mangan.

2) Zutuwontan ischa.



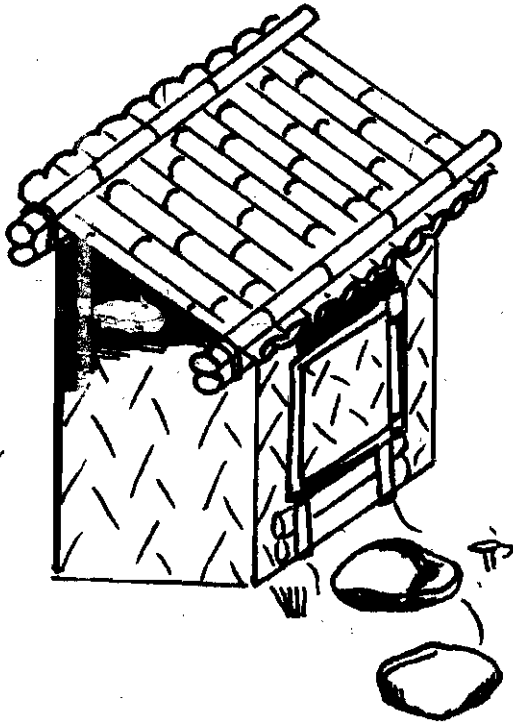
3) Man-istap-inta winnu
mansapatusta.

Pag-iingat:

1. Maghugas muna ng kamay bago kumain.
2. Lutuing mabuti ang karne.
3. Mag-istep-in o kaya'y magsapatos.

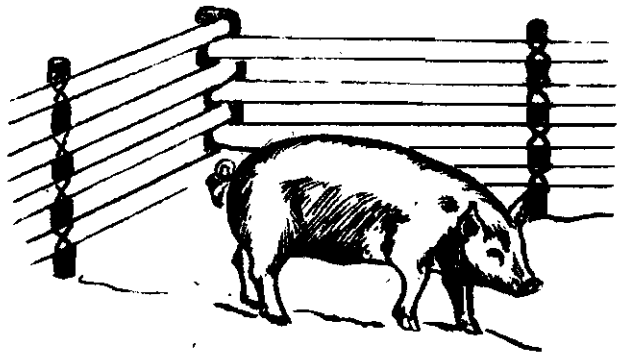
Prevention of Worms

- 1) Wash before eating.
- 2) Cook the meat well.
- 3) Wear step-ins or shoes.



4) Umattayta
ta kasilyas.

5) Ikurangtan
ayam.



4. Sa kasilyas dumumi.

5. Ikulong ang mga hayop.

4) BM in the
outhouse.

5) Fence
the animals.

Maakasan na orang.

Losani taku, chakor ya marnus, masapur mantumartà akas na orang nu lumaus na sin-onnom wi furan.



Combantrin na mamfaruy akas na orang.

Iyinumnu ta chanum na amasan aachunay

Combantrin à mamingsan:

-5	tawon	1
5-9	tawon	2
10-14	tawon	3
15+	tawon	4

(125 mg tablets)

Paggagamot.

Lahat ng tao, matanda man o bata ay kailangang uminom ng pampurga sa bulati pagkakaanim na buwan.

Combantrin ang mabuting gamot (ukol) sa bulati.

Treatment of worms

All people, adults and children, need to drink worm medicine every six months.

Combantrin is the good medicine for worms.

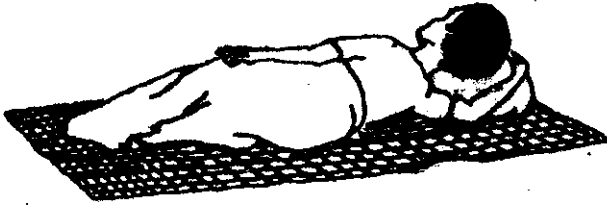
Un-unnoy na achita pun mantumar à akas
nu achita pun tungparon na ifakan
na chuktur.



Mabuti pang huwag nang uminom ng kahit ano
kaysa basta uminom ng gamot na hindi naman
ipinayo ng doktor.

It's better to take nothing
than just taking medicine without following
what the doctor says.

LIYOS



Germs na mangatod à liyos,
ad nu kurang na maan, kurang na chara
ya amod na iwaar, naraka wi umachu
chanay germs ta long-ag.

TIBI

Ang tibi ay sanhi ng mikrobyo.
Kung walang sapat na pagkain, kulang sa
dugo at masyadong marami ang gawain,
madaling darami ang mga mikrobyo ng
tibi.

TB

Germs give TB
and if our food is lacking, if we are anaemic,
and our work is too much, it is easy for those
germs to become many in our bodies.

Ii-inon na lumnoan na chanay germs ta long-ag?



Na germs, mangoycha ta tupô.

Na chanay naliyos,
iyalinchan germs
nu mamfooscha ya
mantubfacha.

Amasnan umayancha ta tasa,
pingkan, fârung, luput ya
uros ya paway wi man-ay-ayaman
na an-ananâ.

Paano nakapapasok ang mga mikrobyo ng tibi sa loob ng ating katawan?

Ang mga mikrobyong iyon ay nakapapasok sa ating katawan sa pamamagitan ng ating bibig.

Nakakahawa ang mga may tibi sa pamamagitan ng kanilang pag-ubo at paglura.

Nalilipat din ang mga mikrobyo ng tibi sa mga tasa, pinggan, kubyertos, damit, blangket at sa bakuran na siyang laruan ng mga bata.

How is it that those germs come inside the body?

The germs come in through the mouth.

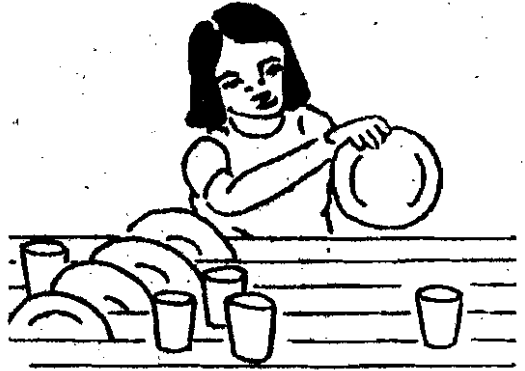
Those with TB transfer the germs when they cough and spit.

And this is the way they get on the cups, plates, spoons, clothes, blankets and the yard where the children play.

Sarapan na liyos.

Ta achita pun makaarã liyos,
amasnan oyyoontau:

1) Na chanay naliyos masapur
usaron a fus na pingkanna,
tasana, ya fãrungna.
Mitalin otyan.



Achita pun usaron na odanan na naliyos.

2) Furuwantã safun na ima, achitaot mangan.



3) Na chanay naliyos,
masapur mantubfacha ta lata
wi machapuran, achinaot
apuyan.

Pag-iwas sa Tibi

Mga dapat gawin upang maiwasan ang pagkakaroon ng tibi:

1. Ang sariling pinggan, tasa at kutsara lamang ng may tibi ang dapat niyang kainan. Ihiwalay ang mga iyon. Huwag gagamitin ang kinakanan ng may tibi.
2. Sabunin ang kamay bago kumain.
3. Sa isang lata dapat lumura ang may tibi. Tabunan ng abo ang lura at pagkatapos ay sunugin.

Prevention of TB.

In order not to get TB
this is what we'll do:

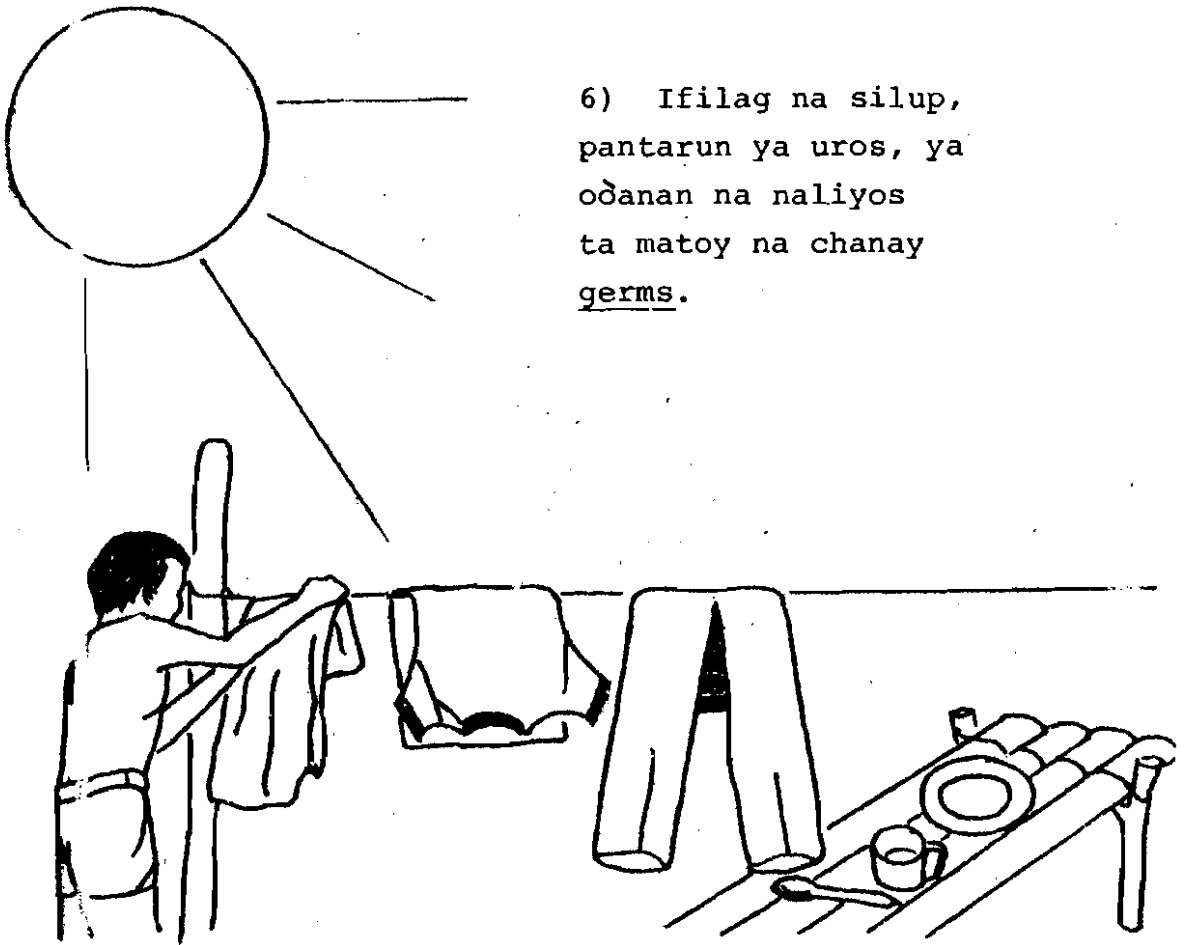
- 1) Those with TB should use only their plate, cup and spoon. They should keep them separate.

Let's not use the things of those with TB.

- 2) Let's wash our hands with soap before eating.
- 3) Those with TB should spit in a can that is filled with ashes, and then it can be burned.

4) Na naliyos, mansang-otcha ta papil ad singkobna.

5) Na chanay naliyos, masapur achicha pun kison na anã.



6) Ifilag na silup,
pantarun ya uros, ya
oðanan na naliyos
ta matoy na chanay
germs.

4. Sa papel dapat suminga ang may tibi. Pagkatapos, sunugin ang papel na sinininghan.
 5. Hindi dapat humalik sa mga bata/sanggol ang may tibi.
 6. Ibilad sa araw ang mga damit, pantalon, blangket, at kinakanan ng may tibi upang mamamatay ang mga mikrobyo ng tibi.
-

4) Those with TB should blow their noses on paper, and then burn it.

5) Those with TB should not kiss the babies.

6) Put in the sun the clothes, pants, blankets and eating things of the person with TB because that will kill those germs.

Maakasan na liyos.

Masapur mampaakas na chanay naliyos.



Nu maid kanas wi mangan,
mallingotta nu lafi,
maid oschor ya lumangpawta,
siyan mangakammuwani annan liyos.

Masapur mampaakastâ onom furan.

Mga Sintomas o Palatandaan ng Tibi

Malalaman kung may tibi ang isang tao.

Kapag siya ay walang ganang kumain,
pinagpapawisan kung gabi at nahuhulog
ang katawan.

Kailangang magamot ang may sakit na tibi.
Anim na buwan ang kailangang gamutan.

Treatment of TB

Those with TB need to be treated.

If we have no appetite,
we're sweating in the night,
and we're very weak and losing weight,
that's how we know we have TB.

We'll need to be treated at least six months.

Ngim nu mamfoofosta
ya mantubfatà chara,
ya mansikab na far-uung,



masapur mampaakastà chuway tawon.

Siyon mampaakasta masapa ta achita malikatan à mafayag.

Kung ubo nang ubo at lumulura ng dugo at sumasakit ang dibdib,

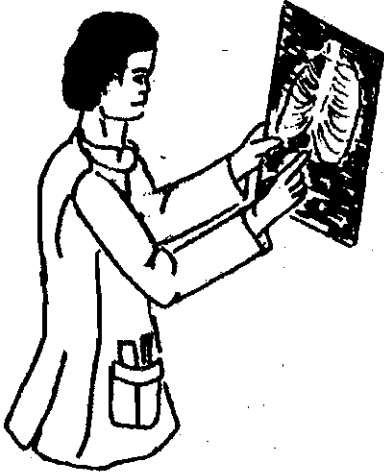
kailangang dalawang taon ang gamutan.

Kailangang magpagamot na kaagad hangga't maaga upang hindi na magtagal at lumala pa.

But if we're coughing a lot and spitting blood and our chest hurts,

we'll need to be treated two years.

That's why we'll be treated early, so we won't be serious for a long time.



Masapur tungparontaun anan
na chuktur wi kanayuntau
mampaakas.

Nu masapur na inchiksun
winnu akas ta finikat,
tungparon.

Foon à umanay na akas
à mampaoschor an chitau
nu foon à mamfarun
anon ya achitau pun
man-illong wi ustü.



Kung kailangang bumili ng gamot, sundin
ang tagubilin ng doktor.

Kung kailangang magpaturok
araw-araw, gawin iyon.

Hindi sapat ang gamot
lamang upang lumakas.
Kailangan din ang wastong
pagkain at sapat na pahinga,

It's necessary to follow what the doctor says
in always getting the medicine.

If we need a shot
or medicine every day,
let's obey.

The medicine is not enough
to make us strong
if we don't eat good
food and rest enough.

Somsom-ontaun annaya:

Foon à maliyos na man-oschor wi taku.

Mafalini man-oschorta nu:



1) Mangamanganta[~]
mampiyaymaan.

2) Masuyopta[~]
ustu-ustu.



3) Achita pun
lafoson na iwaar.

Foon à iyatoytaun liyos nu chakusi mampaakastau
ya tungparontaun ifakan na chuktur.

Tandaan ang mga ito:

Hindi kinakapitan ng tibi ang mga taong malalakas ang katawan. Maaari tayong manatiling malakas sa pamamagitan ng mga sumusunod:

1. Kumain ng wastong pagkain.
2. Matulog nang husto sa oras.
3. Huwag magpapagod.

Hindi nakamamatay ang tibi kung malulunasan agad. Lalo't higit kung susundin ang itinatagubilin ng doktor.

Let's think about this:

Those strong people don't get TB.

We can stay strong by:

- 1) Eating enough good food.
- 2) Sleeping enough.
- 3) Not overworking.

TB will not kill us if we are quick to be treated and we obey what the doctor says.

Kanayuni' mansichatau' tipoy.

Maan na mangatod ta oschor na long-ag.



Siyang umunay akas na sakit.

Akas na miyagwa.

Laging kumain ng gulay.

Ang pagkain ang nagbibigay ng kalakasan sa katawan.

Ito ang unang lunas sa sakit.

Pangalawa lamang ang gamot.

Let's always eat viand.

Food is what gives strength to the body.









It is the first medicine of sickness.

Second only is medicine.

KAPSUT NA CHARA

Nu nakapsutta, maalimuchongta, maid kanás wi mangan ya achita pun makasuyop, kurang nin na charatau.

Ta nu achitau pun makurangan à chara, masapur mansichataù finikat à farangna ta annay nailista:

iprug 	atad 	parya 
womfuk 	antà 	malunggay 
tufun na sichut 	agtoy nu awad 	

ANEMIA

Kung nanghihina, nahihilo, walang ganang kumain,
at hindi mapagkatulog, marahil, anemya ito.

Upang hindi magkaanemya, kailangang mag-ulam
ng mga sumusunod:

itlog	talbos ng kamote	dahon ng ampalaya
petsay	bins	malunggay
	talbos ng sili	atay kung mayroon.

ANAEMIA

If we're weak and dizzy, have no appetite
and cannot sleep, maybe we're anaemic.

In order not to be anaemic,
we must have something for our viand everyday
of what is listed here:

eggs	camote tops	ampalaya leaves
Chinese cabbage	beans	malunggay
	chili leaves	liver, if there is

FINGKOR

Nu kurang na iodine, siyan mangar-an à fingkor.

Ta achita pun mafingkoran, masapur manganta ta anchanaya:



- 1) Asin wi naayudinan.
- 2) Filis, sarchinas, munamun, fagkuung ya sea weeds, maan wi marpu ta fayfay.
- 3) Forfortak wi ingititna.

Nu mafingkoran-a, nguminaà Lugols tan pakan-itona.

Inumonyun amasna:

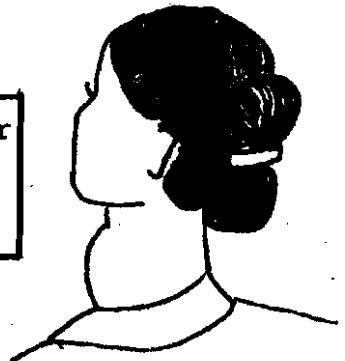
Chamuy chumingku	5 todtod ta sintasay chanum à finikat
Achiwot	1 todtod ta sintasay chanum à finikat, ingkanà maaan na fingkor.

Achiyu lafason na inumonyu, tan isù ochot nu amod.

Na osay akas na fingkor, iodised oil wi inchiksun.

Masapur wi chuktur na mangifaka nu kasapuran na taku.

Akasanyu ta akaitna, tan nu chumakor achi pun maakasan. Afus na futyak à akasna.
--



BOSYO

Nakukuha ang bosyo sa kakulangan ng yodo sa katawan.

Upang hindi magkabosyo, kailangang kumain ng mga sumusunod:

1. Yodosong asin.
2. Dilis, sardinas, maliliit na isdang tuyo, bagoong, damong-dagat at iba pang mga pagkaing naku-kuha sa dagat.
3. Bulbultak

Kung nagkaroon na ng bosyo, bumili ng Lugol sapagka't makatutulong iyon upang hindi lalong lumaki.

Ang pagpapaineksyon ng yodosong langis ay makagagamot din nguni't hingin muna ang preskripsiyon ng doktor.

Gamutin iyon hangga't maliit pa, sapagka't mahirap na iyong magamot kung lumaki na. Kakailanganin na iyong operahin.

GOITER

If we're lacking in iodine, that's why we get goiter.

So that we won't get a goiter, we need to eat some of these:

1. Iodised salt.
2. Bilis, sardines, small dried fish, bagoong and sea weeds, and food from the sea.
3. Bulbultak (the dark variety).

If you already have a goiter, buy Lugols to make it smaller.

Another medicine is an injection called iodised oil. A doctor needs to prescribe this if you need it.

Treat it when it is small, as when it is already big there is no medicine. Only an operation is its treatment.

SAKAWSAW

Na mangatod à sakawsaw kurang à fitamin A.

Na fitamin wi A marpu ta anchanay maan:



arfasa

nar-umi payat

atad

tufùn na sichut

womfuk

puryu

Mangantau otyan ta anchanaya finikat nu awad.

Nu nasakawsawta, mangaratà Vitamin A
ta chuktur.

HINDI MAKAKITA SA DILIM

Kulang sa Bitamina A ang hindi makakita sa dilim.

Ang Bitamina A ay nakukuha sa mga pagkaing sumusunod:

kalabasa
papayang hinog
talbos ng kamote
talbos ng sili
petsay
repolyo

Hangga't maaari'y huwag nating kaliligtaang kumain ng mga ganitong pagkain araw-araw.

Kung hindi na makakita sa dilim, sumangguni na kaagad sa manggagamot upang mabigyan ng Bitamina A.

NIGHTBLINDNESS

That which causes nightblindness is a lack of Vitamin A.

Vitamin A comes from these foods:

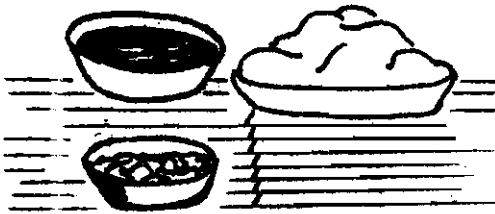
squash
ripe papaya
camote tops
chili leaves
pechay
cabbage

Let's not miss eating these foods every day if possible.

If you already have nightblindness, you need to get Vitamin A from the doctor.

Nu mangantau, mansichataù mampiyà maan.

Uray nu lawingon na
aràyuy anon na tipoy,
masapur wi ipapilityu
iḗaan tan siyan masapurcha.
Tannu foon pu`
man-oschorcha, mallasun
masakitancha.



Ipaanyun tipoy
nu mafitin ya
finabfaliyan à inti
winnu kinchi ta
anonan tipoy.

Kailangang kumain ng gulay sa tuwina
sapagka't mabuti iyon.

Piliting kumain ng gulay ang
inyong mga anak kung ayaw
nila. Kung hindi ay hihina
ang resistansiya nila at
madaling kakapitan ng sakit.

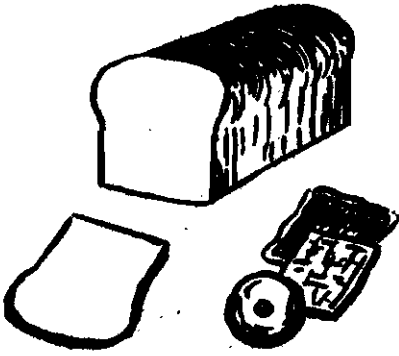
Gulay ang ibigay sa inyong
anak kapag nagugutom na sila
pagkatapos, bigyan sila ng
kaunting asukal o kendi
bilang gantimpala

Whenever we eat we need viand because that's good
food.

Even if your children
don't want to eat the viand,
you must make them
or they will not be strong
and will get sick easily.

Give your child the viand first
when he is hungry,
then he can have some sugar
or candy as a reward.

Nu iparufusyun anàyu wi mangan ta afus na amasnay maan,
Eoon pù man-oschorcha:



tinapoy



inti



katas wi naintiyan



isna

Hindi lalakas ang inyong anak kung
pababayaan ninyong ang mga sumusunod
lamang ang kanilang kakanin:

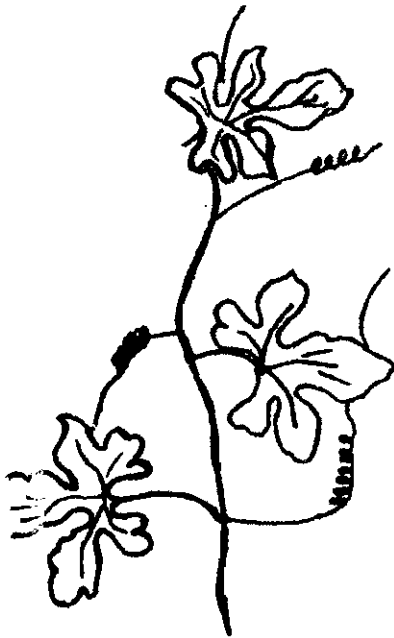
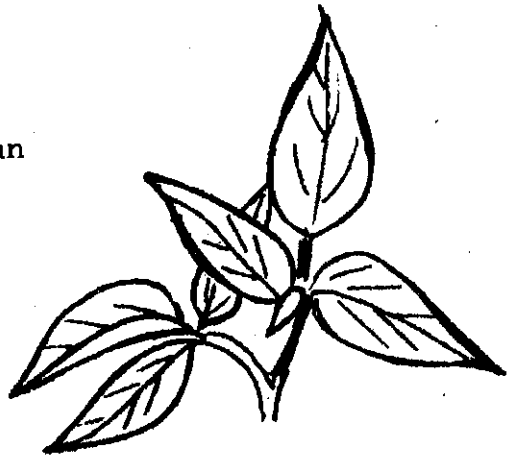
tinapay	asukal
gatas na malapot	kanin

If you allow your children to eat only these things
they will not be strong:

bread	sugar
sweetened condensed milk	rice

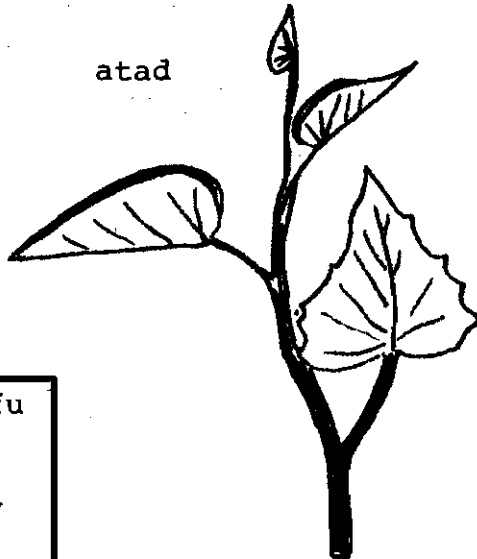
Maid uchum à marpuwan na mampaoschor ta long-ag
ou achi marpu ta anchanaya:

marnus wi tufun
na sichut



tufun
na parya

atad



Achita pun anan wi tufu
kay, tan siyan
mampaoschor ta long-ag
na taku.

Wala nang iba pang makapagbibigay ng
kalakasan sa katawan kundi ang mga
sumusunod:

talbos ng sili
dahon ng ampalaya
talbos ng kamote

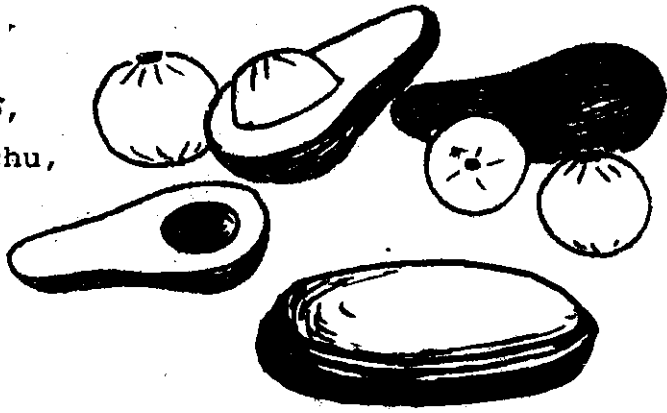
Huwag sasabihing mga dahon lamang ang mga iyon sapag-
kat ang mga dahon ang nagbibigay ng kalakasan sa kata-
wan ng tao.

There is nothing else that can give strength
to the body if it is not these:

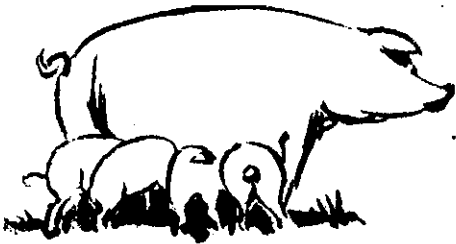
young chili leaves
ampalaya leaves
camote tops

Let's not say these are only leaves
because leaves are what give strong
bodies to people.

Na anchanay muyò,
kayàit ya afukachu,
farfaruchà maan
tan mangatod
à oshor na
long-ag.



Nu man-utuayù isna, tipoy, winnu sagkek
laukanyù ait à muyò.



Achitau pun aminon
wi ipaan yakay ta forò.

Chitauy taku masapur
mangantau kò achu ta
anchanaya.



At ang darak,
bayabas at abukado
ay may mga sustansiyang
nagbibigay lakas sa
katawan.

Kung magluluto ka ng kanin, ulam, o
bibingka, dagdagan mo ng kaunting
darak.

Huwag nating ipakaing lahat sa baboy
ang mga iyon.

Tayong mga tao ay kailangang
kumain din ng ganoong uri
ng pagkain.

This rice bran,
guavas and avocados,
are rich in what
gives strength
to the body.

When you cook rice, viand, or hotcakes,
add a little rice bran.

Let's not just consume them all
in feeding the pigs.

We people should eat
plenty of these foods too.

SUKAT

Amasnan oyyoon nu masukattau:

1) Safunan ya farfaran
à chanum.



2) Fofochon à mampor-as
à luput.

Nu nagsat na urat,
fofochon à luput na ngatun na nasukat.
Ngim ilanta ta achi isag m̄arot. Nu amod̄ m̄arot,
tumakaliyong na iki winnu ima.

Nu iki ancha ima wi masukat na chumarachara,
masapur wi ipangatuta ingkanà marpas mafofod̄
ya maid̄ pun asin lumawa` chara.

MGA SUGAT

Kapag nasugatan, ganito ang dapat gawin:

1. Hugasan ng sabon at tubig ang sugat.
2. Balutin iyon ng malinis na tela.

Kung ang ugat ang nataga, talian ng malinis na tela ang paligid ng sugat nguni't huwag pakakahigpitan. Kung masyadong mahigpit, maaaring manlamig ang mga paa at kamay.

Kung hindi maampat ang pagdurugo ng sugat sa kamay o paa, itaas iyong hanggang sa matapos ang paglalagay ng benda at tumigil na ang pagdurugo.

WOUNDS

If we're wounded this is what we'll do:

1. Wash with soap and water.
2. Wrap it in a clean cloth.

If the vein is sliced,
wrap a clean cloth round the wound.
But let's see that it's not too tight.
If it's too tight,
the hand or foot will be cool.

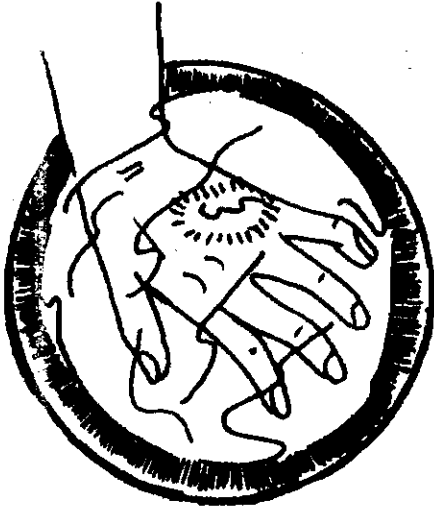
If a cut foot or hand is bleeding and bleeding,
hold it up (elevate it)
until you have finished bandaging it
and the bleeding has stopped.

NA MAINFEKTARAN WI MASUKAT

1) Nasnasan à chanum
ya safun à finikat.



2) Ipusut na lona
ya achita pun ikarat
ta uchumi long-ag.
Aanontau losan na lona.



3) Ilunongta ta man-atung
wi chanum wi naasinan
à mamitlu ta osay padcha,
ingkanà mapilatan.

Nu achi pun fumaru à turuy padcha,
umoyta mangarà akas.

SUGAT NA MAY IMPEKSIYON

1. Hugasan ng tubig at sabon araw-araw ang sugat na nagnanaknak.
2. Palabasing lahat ang nana. Iwasang mapalahid iyon sa ibang bahagi ng katawan.
3. Ibadad iyon sa mainit na tubig na hinaluan ng asin tatlong beses isang araw hanggang sa iyon ay gumaling.

Kung hindi pa rin iyon gumagaling sa loob ng tatlong araw, bumili na ng gamot.

INFECTED WOUNDS

1. Wash with water and soap every day.
2. Let's express the pus and let's not spread it to other parts of the body. Let's remove it all.
3. Let's soak in hot and salted water three times a day until it is healed.

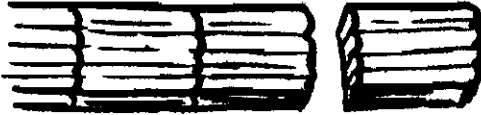
If it hasn't become better in three days, let's go to get medicine.

MARUD-Ū

Na kakàit wi sait mafalini
iyatoy nu fafallangon
winnu fayfay-an.



- 1) Nasnasantà man-atung à chanum ya safun.



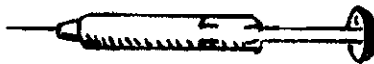
- 2) Ipusut ta lumawan kaisaw wi chara.

3) Nu awad lona, lasi winnu kaisaw ta sukat,
mangipaantungtà ispili, tanud winnu pin ta siyan
usaron wi mangukit ta sukat.

- 4) Facharon à mampor-as à luput.

5) Ta achi maimfektaran à Titanus, umoytau
mampainchiksun ta chuktur.

Nu marud-ùtau masapur umoyta yan ipaila ta chuktur.



SUGAT NA SANHI NG PAGKAKATUSOK, SALUDSOD O TINIK

Ang isang maliit na tinik ay maaaring makamatay kung pababayaang natin iyon. Sa sandaling masugatan, magtungo sa doktor at patingnan iyon.

1. Hugasan ng sabon at mainit na tubig
2. Pisain iyon upang lumabas ang dumi at dugo.
3. Kung may nana, tinik o dumi sa sugat, idarag sa apoy ang isang imperdible, o karayom o kaya nama ay aspila. Palamigin, pagkatapos ay ipanlinis iyon sa sugat.
4. Balutan iyon ng kapisasong malinis na tela.
5. Magpaturok sa ospital upang hindi matetano.

Kung tayo'y matusok kailangang ipakita natin sa doktor.

PUNCTURE WOUNDS

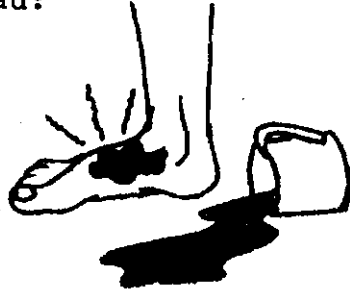
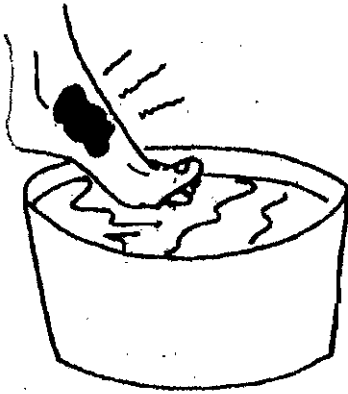
A little thorn can be our death
if we're careless or casual about it.

1. Wash with hot water and soap.
2. Squeeze it so the dirt and blood will come out.
3. If there is pus, a thorn, or dirt in the cut, heat a safety pin, needle or pin, let it cool and use it to clean the wound.
4. Wrap it in a clean cloth.
5. So that we'll not be infected with tetanus, we'll go to get injected at the hospital.

If we're punctured we need to go and show the doctor.

MAATUNGAN

Amasnan oyyoontau nu maatungantau:



1) Chakusi ilunong ta mantakaliyong wi chanum à turumpuruy minutos ta maaan na sikabna.

2) Mangarataù akas na maatungan ta chuktur.

3) Nu maid uchum, usarontaun tufun na atibfuwawang (wakar winnu fusali na utut). Tùtuon na tufu ya posposon na faratna ta siyan miyakas ta sukati maatungan à mamitlu ta osay arkaw.

4) Winnu, usaron na pomada winnu Vaseline. Igkatau nu mafaw-an na maatungan.



5) Uyaontaun facharna wi mampor-as wi luput.

Umoyta mangarà akas nu amod na naatungan.

PASO

Gawin ang mga sumusunod kapag napasog:

1. Ibabad kaagad ang bahaging napasog sa malamig na tubig sa loob ng 30 minuto upang mawala ang sakit.
2. Humingi ng gamot sa inyong doktor para sa pasog. Mayroon talagang gamot na nauukol sa pasog.
3. Kung walang ibang gamot, gumamit ng dahon ng baging ng atibfuwawang. Dikdikin iyon, katasin at pagkatapos ay ilagay sa pasog tatlong beses isang araw.
4. Maaari ring gumamit ng pomada. Ipahid iyon kapag lumamig na ang pasog.
5. Balutin nang maluwag ng kapisasong malinis na tela.

Kumuha tayo ng gamot kung malubha ang pasog.

BURNS

This is what we'll do if we're burned:

1. Immediately we'll soak in cold water for thirty minutes to remove the burn-pain.
2. We'll get medicine for the burn from the doctor because that's what we'll use if there are burns.
3. If there is no other medicine, use the leaves of the atibfuwawang vine. Pound the leaves and extract the fluid (sap) and apply to the burn three times a day.
4. Or else use pomade or Vaseline. Apply after the burn has cooled
5. Wrap loosely with a clean cloth.

Let's go to get medicine if the burn is too much.

BAKATOR YA KIDKID



1) Man-amos ya mansafun
à finikat.

2) Ilunong ta man-atung
wi chanum wi naasinan

3) Achita pun kom-on
tan chumakor.



4) Sàsaantan silup ya
pantarun à finikat.

5) Na uchum wi kidkid maaan ta Bioderm, penicillin
winnu uchum wi milafu. Na uchum maakasan ta inchiksun.

6) Na taku masapur wi mangan à achù maan à awad
na fitamin C, isun na losan wi arsom.

MGA SAKIT SA BALAT

1. Maligo at magsabon araw-araw.
 2. Magbabad sa mainit na tubig na hinaluan ng asin.
 3. Huwag susundutin ang sakit sa balat upang hindi lumaki.
 4. Labhan ang anumang suot sa katawan araw-araw.
 5. May ibang sakit sa balat na napagagaling ng Bioderm, penecillin, at iba pang pamahid. May-roon namang napagagaling ng ineksiyon.
 6. Dapat tayong kumain ng mga pagkaing mayaman sa Bitamina C tulad ng dalanghita.
-

SCABIES AND SKIN DISEASES

1. Let's bathe and use soap every day.
2. Soak in hot, salted water.
3. Don't pick at it because it will become big.
4. Wash the shirt and pants every day.
5. Some skin diseases are cured by Bioderm, penicillin and other ointments. Some are cured by injections.
6. We should eat foods rich in Vitamin C like citrus.

Nu umachuachun kidkid winnu kakator, masapur mampaakas.

Nu kakator, usarontaun Kwell, sulphur ointment winnu Benzyl Benzoate ta achitaot masuyop.

Iparwag ta lungrungwag wi chanum na losan
wi silup ya uros à finikat ta sinchumingku,
ya ifilag.



Somsom-ontaun anna:

Nà chanay kanayun man-amos ya mansàsà ta luput à
finikat, foon à mallasun makidkichancha.

Kung dumarami na ang sakit sa balat, kailangan ng gamutin ang mga iyon.

Galis: Pahiran ng losyong Kwell, o kaya'y asupreng pamahid o kaya naman ay Benzyl Benzoate kung gabi bago matulog.

Banlian ang mga damit at blangket/kumot araw-araw sa loob ng isang linggo. Ibilad ang mga iyon sa init ng araw upang matuyo.

Tandaan ito: Hindi kaagad nagkakasakit sa balat yong naliligo at naglalaba ng kanilang damit araw-araw.

If the skin disease is multiplying you must be treated.

For scabies also rub on Kwell lotion, sulphur ointment or Benzyl Benzoate before going to sleep at night.

Boil all the clothes and blankets every day for one week and hang in the sun to dry.

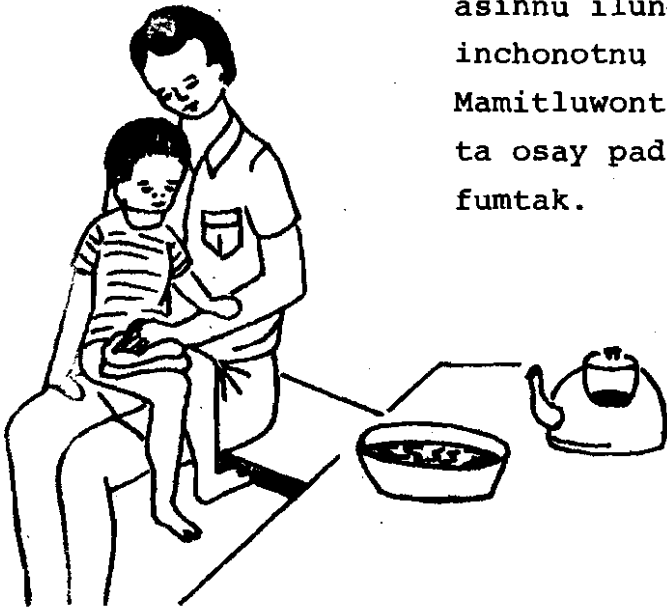
Let's think about this:
Those who are bathing and washing their clothes everyday, do not easily become skin-diseased.

FUSALI

Sapaon wi paakas na fusali ta achita ichaman
na chumakor.

1) Umichornattã chanum ad mangaratã mampor-as
ã luput, ilunong ta man-atungi chanum ad siyan
ichonot ta fusali wi tumufu.

Nu tumakaliyong na luput,
asinnu ilunong ad
inchonotnu ko.
Mamitluwontau oyyoon
ta osay padcha ingkanã
fumtak.



PIGSA

Hangga't maaga ay pangalagaan na ang mga tumutubong pigsa upang hindi na magtiis pa nang maraming hirap kapag lumaki na iyon.

1) Kumuha ng mainit na tubig at kapisasong malinis na tela. Isawsaw ang tela sa mainit na tubig. Pagkatapos, ipisa iyon sa tumutubong pigsa.

Kapag malamig na ang tela, isawsaw na muli sa mainit na tubig at ipisang muli sa pigsa. Gawin ito nang makaitlong beses sa isang araw hanggang sa pumutok at humupa na ang pigsa.

BOILS

Let's care for those growing boils early so that we won't suffer much pain when they've grown big.

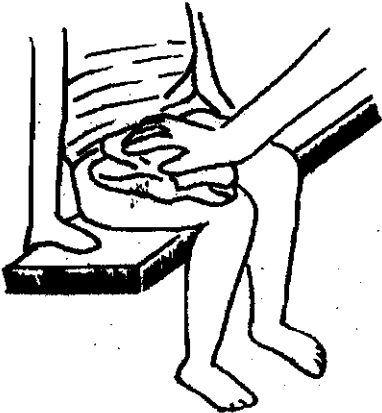
1) Warm some water, get a clean cloth, dip it in the hot water, and compress on the growing boil.

When the cloth is cool, dip again and compress again. Let's do this three times a day until the boil is dissipated or burst.

Ngim nu narnar-um, ammaan tan narakay miyalin.
fumtak, safunan ingkanà maaan na lona ya chanum.

-- Nu achi pun finumtak ya kàit,
iparwagnun kipan à turumpuruy
minutus à iyiwam.

-- Nu chakor na fusali, iyoyta
ta uspitara ta chichan mangwa.



3) Umichornat-à chanum
à naasinan ad ilunong na
luput ad ichonot asin.

Masapurnu nin na inchiksun
winnu akas wi penicillin.

2. Kung hinog na ang pigsa, ingatang huwag makahawa. Madaling makahawa ang pigsa. Kapag pumutok na, sabunin kaagad hanggang sa masanid nang lahat ang nana at tubig.

--Kung hindi pa pumutok at maliit pa lamang, buñasin iyon sa pamamagitan ng isang kutsilyong pinakuluan.

--Kung malaki ang pigsa, dalhin iyon sa ospital upang magamot.

3) Iinit na muli ang tubig na may asin. Pagkatapos, isawsaw ang tela at saka ipisang muli sa pigsa.

Marahil, kailangan ang penicillin o kaya ay ineksiyon.

2) But if it's already ripe, let's be careful because it's easily transferred. When it bursts wash with soap until all the pus and water is gone.

-- If it doesn't burst and it's small, boil a knife for thirty minutes and cut it open with this.

-- If the boil is big, take the patient to the hospital and they'll do it.

3) Warm again the water with salt, then dip in the cloth and compress again.

Maybe you will need an injection of penicillin.

OBFAN NA ASU



- 1) Ipugsittan sukat ta chumara.

- 2) Farfaran à mampor-as à chanum ya safun.
kasan à merthiolate winnu gentian violate.

- 3) Nu awad rabies na asu, ing-a chakus mampainchiksun
ta achia matoy.

- 4) Nu manchuwachuwaayu winnu pionyuy sikurachuwon,
ing-ayu ta chuktur.

KAGAT NG ASO

1. Pisilin ang sugat upang dumugo.
 2. Sabunin pagkatapos ay banlawan ng malinis na tubig. Lagyan ng gamot na pula o kaya'y biyoleta.
 3. Kung may rabis ang aso, kaagad na magtungo sa doktor upang maineksiyunan kung hindi'y tiyak na mamamatay ka.
 4. Kung hindi tiyak kung may rabis o wala ang aso, patingnan sa doktor upang makatiyak.
-

DOG BITE

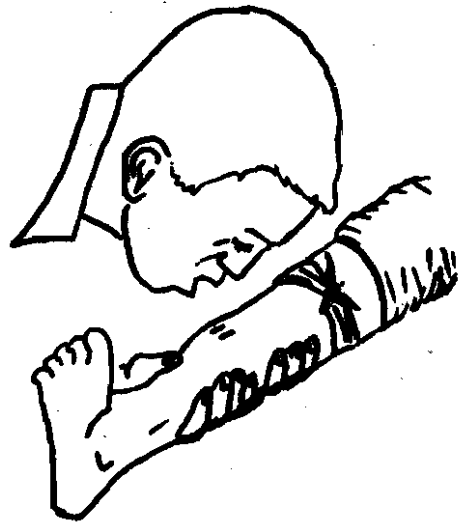
- 1) Squeeze the wound to make it bleed.
- 2) Wash with clean water and soap. Apply merthiolate or gentian violet.
- 3) If the dog has rabies, go immediately to a doctor for some injections or you will certainly die.
- 4) If you are not sure whether the dog is rabid or not, go to the doctor anyway, just to make sure.

OBFAN NA UROG

1) Man-ursungontan naobfan ta achi miwaras na kitan na urog ta long-ag.

2) Isagnong ta mantakaliyong wi chanum ya fofochonta na ngatuwon na naobfan ta achi miwaras na kita. Chootau oyyoon nu marpas na turumpuruy minutus à osay minu. Nu lumtog na maobfan ipangatu ta fofodna.

3) Mafalin wi sukatontan naobfan ya supsupantan kita na urog ya itubfata. Armaantau ta achitau ukmunon na kitan na urog.



4) Itodchà ta uspitar ya ifakatan karasin na urog wi nangtob ta akanmun na chuktur na adchonay akas wi mamatoy ta kita.

KAGAT NG AHAS NA MAY KAMANDAG

1. Hayaang nakababa ang nakagat na bahagi upang hindi tumakbong paitaas ang lason.
 2. Ibadad sa tubig na malamig, kaalinsabay nito ay lagyan ng tornikete sa itaas ng kagat upang mawalan ang pagkalat ng lason. Tuwing makaitlong minuto o mahigit pa, kalagin iyon at palipasin ang isang minuto na nasa ganoong ayos. Kung mamaga ang bahaging natuklaw, itaas nang kaunti ang tornikete.
 3. Maaaring hiwaan ang sugat at supsupin ang lason. Idura iyon pagkasupsop. Ingtang huwag iyong malunok.
 4. Magtungo kaagad sa doktor upang mabigyan ng gamot na panlaban sa lason. Sabihin sa doktor kung anong uri ng ahas ang nakagat sa iyo.
-

POISONOUS SNAKE BITE

- 1) Let the bitten part hang down so that the poison won't move upward.
- 2) Soak in cold water, at the same time apply pressure or place a tourniquet above the bite to prevent the poison spreading. Every thirty minutes or so release it for one minute. If the bite swells move the tourniquet up higher.
- 3) You can also make a cut on the bite and suck out the poison. Spit it out. Be careful not to swallow it.
- 4) Go immediately to the doctor so he can give an antidote for the poison. Tell him what kind of snake bit you.

Masapur achitau usaron na anchanaya:



tafau



chapur



attay



kaisaw wi luput

ta masukat winnu maatungan tan uminfektar.

Huwag tayong gagamit ng mga sumusunod:

tabako

abo

manyur

maruming damit

sa sugat o paso sapagka't ang mga ito
ang nagiging sanhi ng impeksiyon.

We must not use these things:

tobacco

ashes

manure

dirty clothes

on wounds or burns because that's what causes
infection.



Chanay lingaw, chichan mangiwaras
ta germs wi mallukiyan na sakit,
tan na chanay lingaw marpu ta attay
ya losani kaisaw, chichan mangiyalis
ta kaisaw wi mallukiyan na sakit
nu lumap-oycha ta maan.

Siyang afaruwan nu
mangwataù kasilyas
wi water-seal.

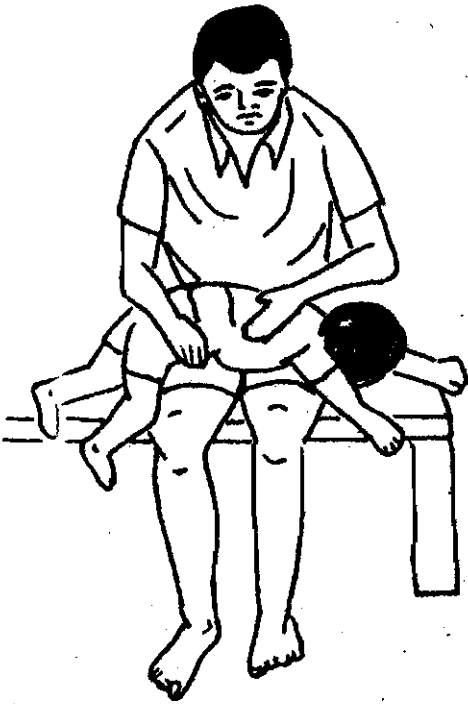


Ang mga langaw ang nagkakalat ng mga mikrobyong siyang pinagmumulan ng sakit. Ang mga langaw ay galing sa manyur at maruruming mga bagay. Inililipat nila ang duming pinagmumulan ng sakit kapag dumapo sila sa pagkain.

Kaya, mas mainam kung water-sil ang kasilyas na gagawin.

Those flies, they are what spread germs which is the beginning of sickness, because those flies come from manure and all dirty things, they transfer the dirt which causes sickness when they land on your food.

That's why it is best if we make toilets which are water-sealed.



Nu mas-or na anà,
manyuungon ta
urputa achitaot
kobkofon na ochogna.

Winnu mamfution man-ursungan
ad kinobkob na ochogna.



PAGKABULON

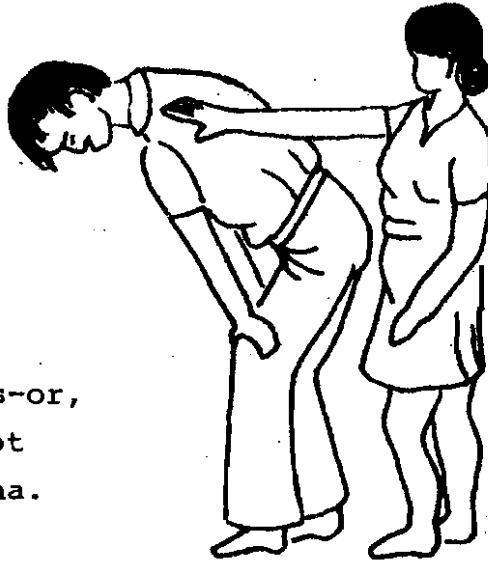
Kung bata ang nabulunan, idapa sa ating kandungan at pagkatapos ay batukan.

o kaya'y hawakan nang patiwarik at saka batukan.

CHOKING

If a child chokes,
let's turn him over on
our two knees, then we'll
slap his back.

Or turn him upside-down
then we'll slap his back.



Nu maangsan na mas-or,
manyuungon achitaot
kobkofon na ochogna.

Winnu, mayyuungon ya ping-uton na mas-or ta
lomoswa na soor.

Achita pun umogyat wi mangwa ta anna tan siyan
manakuwan ta mas-or.

Kung matanda naman ang nabulunan, payukuin nang ka-
unti pagkatapos, dagukan

o kaya'y pilipitin ang kanyang baywang pagkatapos ay
baltakin.

Huwag matatakot na gawin ito sapagka't maaaring ang
maging kapalit nito ay ang kanyang buhay.

If an older person is choking,
he bends forward and then
we'll slap his back.

Or squeeze him around the waist from the back
and give him a quick jerk.

Let's not be afraid to do this because this
can mean life to the one choking.

CHUMARACHARAY ONGOR



Nu chumaran ongor:

1) Pischilon na ongor
à limay minutus.

Achita pun ilobsanan
ingkanà limay minutus.

2) Ngurub na man-angngosan.

3) Mantangadta ko.

Achitau pun punapunasan na ongor.

BALINGUYNGOY

Kapag binalinguyngoy:

1. Pisilin ang ilong nang limang minuto. Huwag hihintuan ang pagpisil.
2. Sa bibig huminga.
3. Tumingala.

Huwag palaging pupunasan ang ilong.

NOSE BLEED

If our nose bleeds:

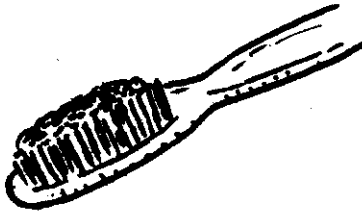
- 1) Pinch the nose for five minutes. Don't rest (stop) for five minutes.
- 2) Breathe through the mouth.
- 3) Tip back the head also.

Let's not keep wiping the nose.

TUTÙ

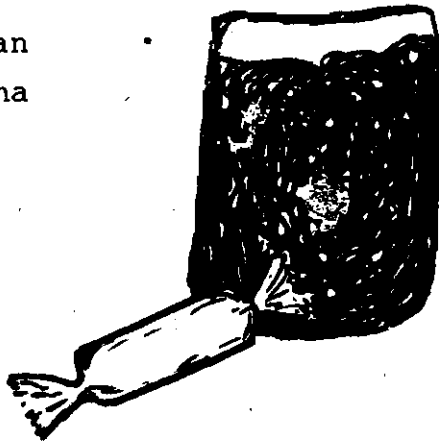
Màway paakiton na akas na sikab na tutù
ngim foon pun à aanona.

Masapur wi umoy ta dentist ta maaan na tutù.



Ta achi pun mayam-an na fafayu,
man-iyingat-ayu, mambrush-ayu,
ya mammurmug-ayu nu marpas-ayu
mangan. Mafalini usaronyun asin
à Colgate.

Na ingat ancha maan
wi mammais, isun na
kinchi ya inti,
chichan yumam-an
ta fafa.



SAKIT NG NGIPIN

May nabibiling gamot upang mabawasan ang sakit ng ngipin, subali't hindi mapagagalang ng gamot lamang ang pinagmumulan ng sakit

Kailangang magpatingin sa dentista upang mabunot o kaya'y mapastaan ang sirang ngipin.

Upang hindi mabulok ang inyong ngipin, tuwing matapos kumain para maalis ang mga tinga na siyang nakakasira nito. Maari ring gamitin ang asin sa pag-sesepilyo.

Ang maruming mga ngipin o masyadong pagkain ng asukal o kendi ay nakakasira rin ng ngipin.

TOOTHACHE

You can get medicine to lessen the pain of toothache, but it will not cure the cause.

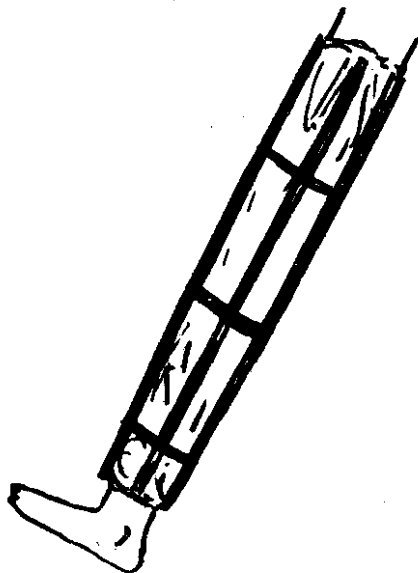
You must go the dentist so the bad tooth can be filled or removed.

So your teeth will not become bad, you should brush them with a toothbrush after every meal to remove the scraps of food which will rot the teeth. It's OK to use salt as a toothpaste.

Having dirty teeth or eating too much sugar or candy will also cause the teeth to become bad.

MAPTOD NA TUNG-AR

Fussungontan naptod
wi tung-ar à yam-osan
à luput ya mangiipit
ta achi makissikissi.



Na awad akas à para mansikab, isun na Aspirin winnu
Medicol, adchon ta masakit ta achina ichaman na mansikab,
ya ursan ta achi maumog.

yoyta ta uspitar ta masamintu ya miyun-un mipar-og
a tung-ar wi naptod ta achi pun mapipikku.

BALI

Balutin ng kapirasong tela ang bahaging nabali. Itali iyon sa kapirasong patpat na tuwid upang hindi makibo.

Kung may gamot para sa sakit, tulad ng Aspirin o Medicol, bigyan ang pasyente. Kumutan siya upang hindi ginawin.

Dalhin siya sa ospital upang ang butong nabali ay mabalik sa dating posisyon nang sa gayon ang binti o ang bisig ay hindi baluktot kapag gumaling.

BROKEN BONES

Wrap the broken part in a soft cloth and tie it to a straight stick so it will not move.

If there is medicine for pain, like Aspirin or Medicol, give it to the patient so he won't suffer pain. Wrap him in a blanket so he won't get cold.

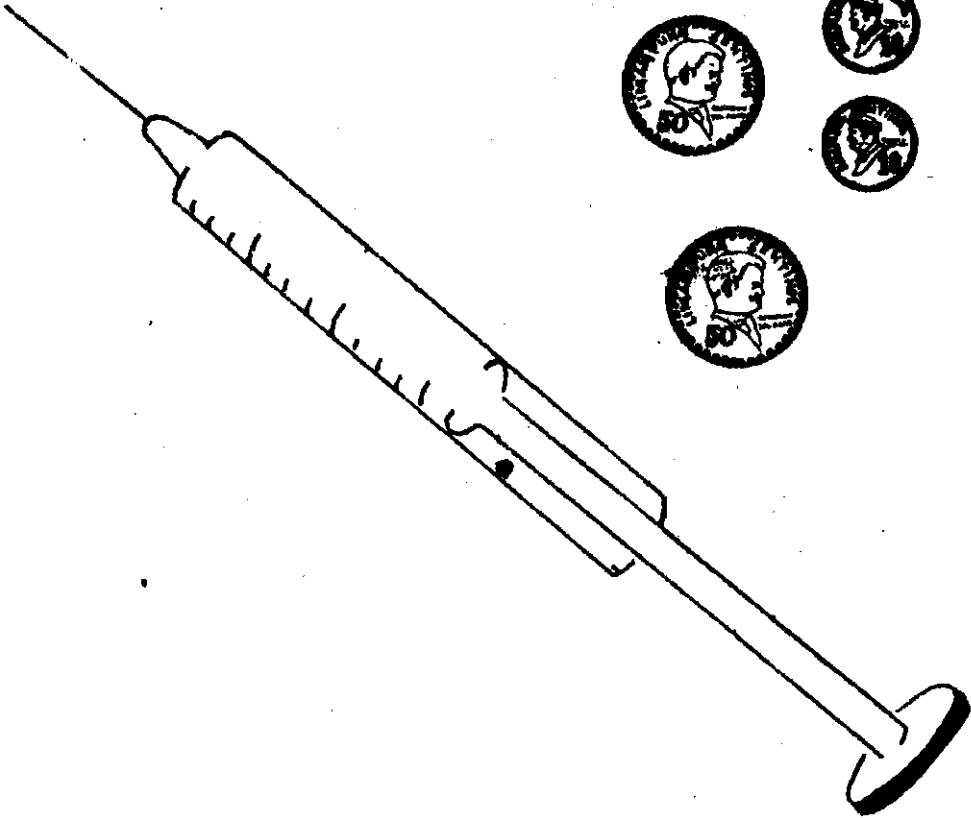
Take him to the hospital so the bone can be set in the proper place, otherwise the arm or leg will heal crooked.

Na oyyoontau nu masakittau:

Umoytau ta chuktur masapa.

Nu achitau pun umoy masapa mampaila ta chuktur
wir nu fayfay-antaun sakittau ingkana` chumakor
wir nu maam-amod, marachawtau.

Ad kapu ta narachawtau, mansikab na maakasan na sakit,
ichaman na sakit ya achun kastuwontau.



Kung may sakit,

magtungo sa doktor hangga't maaga.

Kung hindi kaagad magpapatingin sa doktor o kaya'y ipagwawalang-bahala ang sakit, maaaring lumaki iyon o lumala kaya at malamang na mahuli na ang lahat.

Dahilan sa ating kapabayaan, mahirap nang gamutin ang sakit. Sakit na ng katawan, sakit pa ng bulsa.

This is what we should do if we are sick:

we should go to the doctor early.

If we won't go early to the doctor or we don't bother about the sickness until it becomes serious or advanced then it is too late.

And because of our negligence the sickness is hard to cure. We suffer the pain of sickness and we also have to suffer the burden of expensive medication.