

YA ANGNAGAS
TA
KADAYA SIN-SINAKIT



Publications Copy
DO NOT REMOVE

ISNAG

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

This book was published by funds awarded by the
Ramon Magsaysay Foundation to the Summer Institute
of Linguistics for International Understanding.

Additional copies of this publication may be obtained
from: Fillit
Box 2270
Manila 2801

YA ANGNAGAS TA KADAYA SIN-SINAKIT

How we should Treat our Sicknesses

Written by

Elpidio Balacay and Budin Balalang

Summer Institute of Linguistics Philippines, Inc.

Translators

1976

Publishers

08.12-1176-1.4C

67.20PD-765062BG

FOREWORD

Some of the glory of the Philippines lies in the beautiful variety of people and languages within its coasts. It is to the great credit of the national leadership over the years that no attempt has been made to destroy this national heritage. The goal has been instead to preserve its integrity and dignity while building on this strong foundation a lasting superstructure of national language and culture.

The present book is one of many designed for this purpose. It recognizes the pedagogical importance of dividing literacy and second language learning into two steps--literacy being the first. When a student has learned to read the language he understands best, the resulting satisfaction in his accomplishment gives the drive and confidence he needs to learn the national language. His ability to read, furthermore, is the indispensable tool for the study this program will require.

The Department of Education and Culture of the Philippines is proud to present this latest volume in a nationwide series designed to teach the national language through literacy in the vernaculars. It will strengthen both the parts of the nation and the whole.

JUAN L. MANUEL
Secretary

Preface

This booklet was written to help Isnags attain the maximum fluency in reading their own language. It is also hoped that the medical information that is found therein will be of benefit to its readers.

The materials were written by Elpidio Balacay and Budin Balalang with the assistance of Rodolfo Barlaan of the Summer Institute of Linguistics during the Writers' Workshop conducted at Bagabag, Nueva Vizcaya in November-December, 1976.

We are grateful to Mr. Perry Macabuhay who did the Filipino translation which is at the last portion of the booklet.

The Isnag alphabet can be read according to any of the variations of pronunciation found in Apayao. Some will read *g* as h; some will not pronounce k; some will read k as h and some will pronounce *g* as a fricative.

Rodolfo Barlaan

Summer Institute of Linguistics

DAYA NESURAT KIDI YA LIBRU

Ya kuwaan ta nu Madagang ta.....	1
Ya kuwaan ta nu Magawang ta.....	3
Ya kuwaah ta nu Magmalaria ta.....	5
Ya kuwaan ta nu Magpanatang ta.....	7
Ya kuwaan ta nu Magrasa ta.....	9
Ya kuwaan ta nu atan Ras-rassi ta.....	10
Ya kuwaan ta nu atan Karagnat ta.....	11
Ya kuwaan ta nu Maglataag ta.....	13
Ya kuwaan ta nu Matalingu onu Matab ta.....	15
Ya kuwaan ta nu Magdeer ta.....	17
Ya kuwaan ta nu Magber-beri ta onu Magkap-kapsut ta.....	18
Ya kuwaan ta nu Makagat ta onu Matugkaw ta.....	19
Ya kuwaan ta nu Magtakit ta ka Sinay.....	20
Ya kuwaan ta nu atan Ulser ta.....	22
Ya kuwaan ta nu atan Magan-ana.....	24
Ya kuwaan ta nu Magbiyal ta.....	26
Ya kuwaan ta nu atan Magkangkang.....	27
Ya kuwaan ta nu Magpaggung ta.....	28
Ya kuwaan ta nu Mapasuwán ta onu Madulagan ta.....	29
Ya kuwaan ta nu Magkamata ta.....	30
Ya Pilipino na.....	33

Nágan naya kuwaan ta nu
madagâng ta?



Ummán kidi ya kuwaan ta nu madagang ca.

1. Magtumár ta ka aspirin.

Nu abay tolay, ay agduduwa tablet mamllu onu mamimpát ki isa ngalgaw.

Nu an-anà a 3 panda 7 dagun, ay aggisa nga tablet mamllu kiya isa ngalgaw.

Nu an-anà a 1 panda 2 dagun, ay isa nga tablet ta aspilet mamllu ki isa ngalgaw se mamissan ki gabi. Díkod appát tablet ya tumarán na kiya isa algaw se isa gabi.

2. Ay nu akkan maagásan kiya aspirin, ay magtumár ta pe ka sulfa tablet. Ya agtumár ta pe kiya sulfa, ay appát ta tablet kiya munna nga agtumár ta se ta manin magtumár ka appát panda duwa oras. Ay se yala agduduwa mamllu ki tangalgaw.

Nu an-anà a 3 panda 7 dagun, ay gudduwa kiya agtumár naya abay tolay.

Nu an-anà a 1 panda 2 dagun, ay pagkappát naya agtumár naya abay tolay.

Nágan naya kuwaan ta nu
magawang ta?



Nu magawang ta, ay ummán kidi ya kuwaan ta:

1. Magtumár ta ka aspirin. Ay ya agtumár ta, ay ummán kammin ki agtumár ta nu madagáng ta.
2. Ay masápul pe ya magsida ta pe kadaya tagilpa ta ittu yán ya masápul ta.

Ay nu duddúma, ay magawang ta peyapeyang. Ay kidi, ay mabalin na atán ya Ameba ta nga nán daya duktor onu atán id-idaw wa bibittl kiya sinay ta. Ay ya pangágas ta nu atán Ameba ta, ay tu dedi: Entero Vioform, onu Achromycin onu Carbosone. Ay alá ta dedi kadaya mangag-ágas. Magtumár ta ka Combantrin nu atán id-idaw ta.



Nágan naya kuwaan ta nu
magmalaria ta?

Nu magmalaria ta, ay magawang ta se madagang ta pe, ay natakít pe ya kammul ta se makal-alingat ta pe se magkulikug ta. Ngamay nu dudduma, ay akkan ta nga magkulikug. Tawan kam daya annana, man-manu ya agkulikug da.

Ay umman kidi ya kuwaan ta nu magmalaria ta:

1. Magtumar ta ka Camoquine onu Aralen onu Coroquine onu Daraprim. Ay ya agtumar ta ay:

Nu abay tolay, ay agduduwa nga tablet mamissan ki isa ngalgaw kiya unag tallu algaw.

Nu an-ana a 4 panda 13 ya dagun na, ay isa nga tablet mamissan nala ki isa ngalgaw, ay tallu walgaw ya agtumar na. Ay dikod, ya tumaran na, ay tallu tablet ngamin.

Nu kikkenga panda kiya 3 dagun, ay 1/2 onu 1/4 tablet ki isa ngalgaw, ay tallu wa algaw pe ya agtumar na.

Quinine pe ya napiya nga pagagas ka malaria, may akkan mabalin kadaya nabusit ta atan ya nadake a ipiktu na.

Masapul ta pe ya magtumar ka aspirin.

Nágan naya kuwaan ta nu
magpanatang ta?



Nu magpanatang ta, ay ummán kidi ya kuwaan ta:

1. Akkan ta lumaw-lawan ki balay ta.
2. Akkan ta magdígut ka nasanáng. Nu magdígut ta, ay napásu.
3. Magtumár ta ka aspirin. Agduduwa nga tablet mamllu ki isa ngalgaw. Ay nu napágus ay magtumár ta pe ka sulfa tablet. Ya agtumár ta, ay appát tablet ki munna nga agtumár ta se ta manin magtumár ka appát panda duwa oras ay se yala nga agduduwa mamllu ki tangalgaw. Nu akkan ta tutu wala nga makángat nga ummán ka atán pneumonia ta, ay masápul la magtumár ta ka penicillin.
4. Mabalín ta pe ya magágas ka Vicks onu Medirub onu daya duddúma pikam ma páda dayán.

Ummán kídí ya kuwaan ta nu atán da nga rasa ta:

1. Nu magdidígut ta, ay masápul la magsabun ta kiya pagmakát se kiya gidám, ay mabalin ta nga pagsabun oray nágan na nga sabun. Ay kiya káda nga agdidígut ta, ay mabalin ta pe ya ikuláda ya baggi ta.
2. Ay masápul la inalgaw ta nga magsùnà kadaya bádu ta.
3. Ay magágas ta pe kadedi ya ágas: Benzyl Benzoate.
4. Ngamay masápul la malanggang daya lúpus ta pe se tala magágas kadayán na ágas. Ata nakapappanansing yanin na rasa, ay nalálapat ta mealit kadaya duddúma.
5. Nu magrasa ya isa kadayá buñalay, ay masápul la magágas da ngámin.

Ummán kidi ya kuwaan ta nu atán ras-rassì ta nga nakatal:

1. Mamllu ta nga magdidígut kiya isa nga algaw, ay se magsabun ta peyapeyang pe.
2. Ay nu mabguwán da ngin, ay ippaán ta ngin ya kubkub da se ta nga payán ka penicillin ointment onu dinaldag ga sulfa tablet.
3. Ay sùnaán ta peyang pe daya bádu ta se oray pe daya ngámin na lúpus ta, ta senu akkan na magdagát ya bassi na kiya lúpus ta. Ata nu atán ya bassi kiya lúpus ta nga usár ta, ay tú yán ya keará naya rassì ta.
4. Ay magtumár ta pe ka Vitamin A. Ay napì-piya pikam nu atán ya Vitamin B se C nga ittu ya tumaran ta pe.
5. Ay nu malokup ta ngámin nin kiya rassì ta, ay masápul la penicillin nin ya pagindiksiyon ta. Ngamay munna nga kuwaan ta pikam datu nakag-kagi yin.

Nu napásu ya baggi na an-anà se makas-asipun, ay se yala nga magngirngir se na lùsawan'ya nawada, ay mabalin na atán ya karagnát na. Ay se yala nga lumawan daya ummán ka baddás ki baggi na.

Nu magkaragnát ta, ay ummán kidi ya kuwaan ta:

1. Akkan ta nga lumaw-lawan nu magkaragnát ta.
2. Akkan ta magdígut kiya wángag. Magdígut ta ka napásu wa danum ki balay ta.
3. Akkan ta magbilag ta nadakè kiya karagnát ta ya sínag ay se madadál pe ya mata ta.
4. Magtumár ta ka sulfa se aspirin ki peyang algaw panda kiya kakusap na.
5. Nu nasamnga pánang ya dagáng ta. ay masápul la magpainsiyon ta ka penicillin onu magtumár ta ngala ka penicillin tablet nu adayyu ta ka duktor.



Nagan naya kuwaan ta nu
maglattag ta?

Ummán kidi ya kuwaan ta nu atán ya lattag ta:

1. Mangidsam ta ka lúpus ka napásu wa danum se ta nga iapa-apa se ta pe nga pad-paddit. Ay kuwaan ta idi ka mamin adu panda kiya kippà na.
2. Magtumár ta pe ka sulfa panda kiya kippà na. Ay nu kumáru ya lattag ta, ay masápul la magpaindiksiyon ta ka para lattag onu magtumár ta ka penicillin tablet nu atán. Ngamay napiya pe ya lúpus sala nga midsam ka napásu wa danum nga ittu ya iapa-apa ta kiya lattag ta, ta makaru wa lumawán pe ya bassi na nu mapad-paddit áta mepurtut.
3. Ngamay taronan ta pe ya núnu na ta nadakè yán, ta nu umará, ay ittu yán ya magbalin manin ka sabáli nga lattag nu melilet kadàta. Túya masápul pánang nga nillag ga masabun ya íma ta, nu mabalín ta nga magik-ikkam kiya lattag ta. Ay nalapat pe ya mealit kadaya duddúma nga toláy nu melilet ya bassi na kaggída. Ay túya masápul la magsabu-sabun pe nu magbaggu onu bagguwán na ya keliletán da.

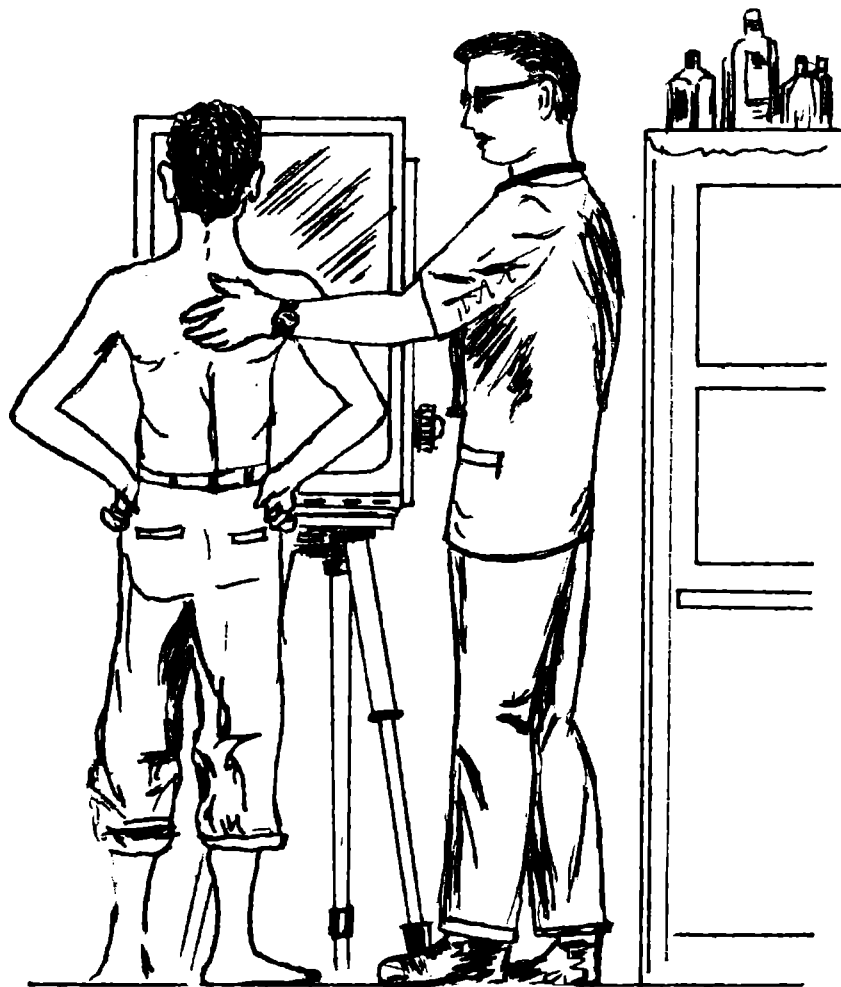
Nágan naya kuwaan ta nu
matalingu onu matab ta?

Nu matalingu ta onu matab ta, ay
ummán kidi ya kuwaan ta:

1. Ditaan ta ngala nga
magdag-dága pikam ka makaru
wala ta senu mippà kammin
ya naragit ta nawe kiya
bigád ta.
2. Bagguwán ta ka nasanáng
nga danum se sabunan ta pe.
3. Penicillin ointment onu
dinaldag ga sulfa tablet
ya pangágas ta.



4. Ay masápul la nadalus sa lúpus ya pamadbad ta, áta lumanát ya bigád ta nu naragit ya pamadbad ta. Ay nu nasamnga ya bigád ta se magdága, ay tu idi ya kuwaan ta:
1. Bagguwán ta ka pangippà ta kiya ragit na. Sabunan ta nu atán may áwan tagge nu áwan, may masápul la inínit ta danum ya pangu ta. May nadakè pe nu sippapásu wa inínit, túya pasanangan ta pikam.
 2. Ay ya ammakusap ta kiya agdága na, ay tu idi ya kuwaan ta: Mangpil ta kadaya nadalus sa lúpus ta ittu ya lput ta kiya bigád. Ay se ta nga pastan ka negat.
 3. Ay nu dumatang ta ngin kiya balay ta, ay ubbadán ta ngin se ta nga bagguwán manin ya bigád ta se sabunan ta pe. Ay se tala nga payán nin ka dinaldag ga sulfa tablet onu penicillin ointment. Ay nu akkan na umungát ya agdága na, ay pastan ta kammin ka negat. Ay nu maturun, ay masápul la magpaindiksiyon ta. Ay nu nasamnga pánang ya bigád ta, ay masápul la padaget ta ngin kiya duktor.



Nágan naya
kuwaan ta nu
magdeer ta?

Nu makekekag ta se maglútab ta ka dága, ay atán deer ta. Tàwán kam nu magniwa-niwáng ta se natakit pe ya addag ta nga bátug na bagata, se nasablè pe ya angngán ta se makad-adagáng ta ki peyang gidám.

Ay nu atán deer ta, ay ummán kídi ya kuwaan ta:

1. Mawe ta nga magpa X-ray.
2. Isibna ta daya ngámin na usár ta senu akkan mealit kadaya akkobung ta. Dalusan ta peyang daya usár ta ummán kadaya gupán se daya akap se ispun ta se daya ulat se daya duddúma pikam.
3. Mangalà ta ka aglutában ta kampela ngin nin. Payán ta ka ginat onu abu. Ippà ta peyang pe ya lútab ta ki adayyu onu ikorob ta ngala ngin.
4. Mabalin ta pe ya magtumár ka Trisofort se vitamin onu Pyrifort se daya vitamin. Masápul la magimáng ta ka tallu búlan manggayát ki aggágas ta.

Nu magut-gútù ta se magbar-barínag se lumanát ya bingil se pàngit ta, ay mabalin na 'beri-beri' ya sinakit ta.

Ay nu 'beri-beri' ya sinakit ta, ay ummán kidi ya kuwaan ta:

1. Magtumár ta ka adu wa vitamin B, se vitamin A se C.
2. Magsida ta ka karni, adu wa tagilpa se kamusi pe.
3. Nu mabalin, ay akkan ta nga arasáwan ya ipotun ta.
4. Akkan ta daggatán pánang ya magbáyu ta adu vitamin .
kiya kubkub naya baggát.

Nu magkap-kapsut onu mà-màlap ta onu nalapat ta nga monawan, ay ummán kidi ya kuwaan ta:

1. Magtumár ta ka vitamin A, B, se C. Masápul ta kanu pe ya 'iron'.
2. Nu magvitamin ta, ay masápul la mangalà ta ka adu, ta akkan makaágas nu áwan duwa onu appát búlan ta nga makatuma-tumár.

Nu makagát ta onu matugkaw ta, ay ummán kidi ya kuwaan ta:

1. Nu átu ya nangagát kadàta, ay bagguwán ta ka danum se ta pe ya sabunan.
2. Agásan ta ka dinaldag ga sulfa.
3. Akkan ta nga agásan kadaya ágas sa akkan sigurádu.
4. Ubserbáran ta tu átu wa nangagát kadàta ka matangaligguwán, ay nu kurug ga áwan na nga kapàyanan, ay akkan ta masápul ya maindiksiyonan.
5. Ay nu atán sakit na, ay masápul la dágus ta nga magpaindiksiyon ta atán ya díta naya átu.
6. Dágus ta pe ya patayan ya átu. Akkan ta nga patayan na dágus áta magindag ta ka sangapúlu nga algaw ka paninnán ta nu kurug ga áwan na nga sakit. Igpat ta ngala.

Nu matugkaw ta onu makagát ka kagámay, ay ummán kidi ya kuwaan ta:

Bagguwán ta ka danum ma nasanáng se ta nga lbar kammin ki nasanáng. Ta nán da nga nasulit sapúlan ya ágas na. Ibar ta ngala ka tangalgaw.

Nu magtakit ta ka sinay, ay ummân kîdi ya kuwaan ta:

1. Nu magtakit ta ka sinay nga magborobor pe, ay ya kuwaan ta, ay magtumâr ta ka sulfa ka pangâgas ta onu Diatabs onu Lomotil onu LBM tablet panda kiya kakusap na.

Nu an-anà a 1 panda 2 dagun na, ay masâpul la aggugudduwa nga tablet ya agtumâr da, ay mamllu ki isa ngalgaw. May masâpul la daldaggan ta ya sulfa se ta ng kibugan ka gattà nu ipenum ta.

Ay kadaya annânà a 3 panda 7 dagun da, ay masâpul la mamllu pe kiya isa ngalgaw ya agtumâr da ngamay aggisa nga tablet panda kiya kakusap na. Ay kaduwân da ngala ya danum.

Nu abay tolây, ay agduduwa nga tablet ya agtumâr na, ay mamllu pe kiya isa ngalgaw panda kiya kakusap na. Ay kaduwân na pe ya danum.

2. Akkan kuma nga magkape. Akkan kuma pe ya mangân kadaya kapâya, onu pinya onu lumbân. Linûgaw wala ya kanan na.

Se mabalin pe ya bágat ta kanan, ay se oray pe ya kamusi.

3. Akkan ta pe ya magubra ta senu akkan na kumáru.
4. Ay nu gayát ta nga magkawel, ay sabunan ta ya ima ta, ta senu akkan na mealit kadaya akkobung ta.
5. Ay nu akkan makusap ya akak-akkawel ta, ay akkan ta tagge ya manga-angán may uminum ta ka nakibugan ka minàmà a kinsat ta baggát. Ay se ta nga magpaduktor ta nasamnga ngin.
6. Ay nu akkan, ay gumátang ta ka ágas sa napigsa ummán kadaya Achromycin onu Neomycin onu daya páda dedi. Ay nu duddúma, ay ya itakit ta ka sinay, ay magid-idaw ta. Ay ya ágas na, ay ágas sa para id-idaw. Ngamay idaggán ta ya aglamnaw naya sinay ta, se ta nga magtumár ka para id-idaw. Ay nu akkan pikam mala maag-agásan, ay nalabit ta ya ágas Ameba ngin ya masápul ta.
7. Nu áwan ta magátang nga ágas para kiya natakit sinay, ay uminum ta ka coca-cola nga nakibugan ka gaw-gaw.

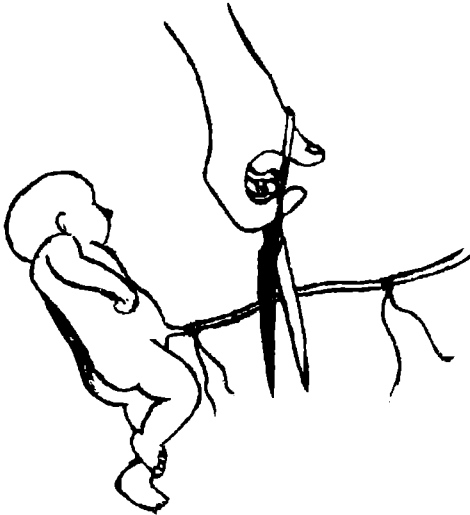
Nu magtak-takit ta peyang ka gútù, ay mabalin na ulser ya sinakit ta. Tàwán kam nu sumru nu mabisin ta se tumare nu mangán ta.

Nu atán ulser ta, ay ummán kidi ya kuwaan ta:

1. Mangán ta peyang ki oras sa pinagkakán. Onu oray nu akkan oras na pinagkakán, ay magápul ta ka panda ngala nga kanan ta nu mànud ta ya bisin ta.
2. Akkan ta nga magkape.
3. Akkan ta magsida ka síli.
4. Akkan ta nga magkilaw.
5. Akkan ta nga magmama se manulla.
6. Nu nasamnga, ay masápul la maggátas ta se magtumâr ta ka Creamalin onu Maalox onu Gelusil.
7. Masápul ta pe ya vitamin A, B, se C.
8. Magimáng ta panda kiya aglammáw na.



Nágan naya kuwaan ta nu
atán magan-anà?



Nu atán magan-anà, ay ummán kidi ya kuwaan ta:

1. Kiya kabùsit naya babay, ay magvitamin kuma ta senu napigsa ya baggi na.
2. Nu manggìgìna ngin se atán nin ya maggayát kaggìna, ay napiya nu akkan lumaw-lawán nin. May nu áwan pikam ma maggayát kaggìna, ay napiya nu magdal-dalen pikam oray nu magpigúsu win ya an-anà.
3. Nu sikkinum ya manggìgìna, ay iddán ta ka danum. May nu magillalawán pà nang ngin ya an-anà, ay tu yanin ya akkan ta nga angngidde ka danum.
4. Nu siddàdap, ay napiya nu kundang ta senu makemáng ta nakapsut lugud. Díkod bumilag kammin.
5. Nu tagay pà nang ngin ya an-anà a lumawán, ay payán ta ka nadalus sa lúpus ya bátug na ta senu ittu ya kelubtagán na nu lumawán.
6. Akkan ta nga ipurtut ya an-anà nu akkan ta ammu ya kurug ga ilallawán na.
7. Nu lumawán nin tu an-anà, ay punásan ta ya múkat na ka

dappin ta senu akkan na makasingrut ka dāga se sipun.
Potuan ta senu mippà ngāmin ya sipun na atān kiya
būlaw na se bugung na se igung na.

8. Pusutan ta ya pūsag na ka duwa, ay ya nagtuldān daya
passat na, ay ittu ya pamasatan ta.
9. Nu akkan lumawān tu kabul-bulun na panda kiya sangapūlu
wa minūtus, ay napiya nu magidda se ilu-ilut ta ya
sinay na.
10. Ay nu lumawān nin, ay napiya pe nu ilu-ilut ta manin
ya sinay na ta senu kumrit ya alungganaān na se
makusap pe ya maggayāt kaggīna. Ay nu akkan na
makusap se adu ya maggayāt kaggīna, ay patumarān ta ka
ergotrate.

Ya paggayatán naya biyal ta, ay nu áwan ta nga málà a iodine kiya kanan ta.

Nu atán biyal ta, ay ummán kídì ya kuwaan ta:

1. Gumátang ta ka 'Lugòl's Solution (100 ml) kiya paggatángan ka ágas.
2. Uminum ta kídì kiya innalgaw. Ya angwa ta, ay payán ta ka sangapólu wa pattà a 'Lugol's Solution' ya isa nga básu wa danum se ta nga inuman. Masápul la ippay ta ka danum ta napet idi ya ágas.
3. Nu mammin nin tu ágas se atán pikam tu biyal ta, ay masápul la mangalà ta manin.
4. May nu abay pánang ngin ya biyal ta, ay akkan na mippà naya Lugol's Solution nin. May bumittì ala, akkan ummán kiya bittì pikam ma biyal ta mippà da.

Nágan naya kuwaan ta senu akkan ta nga magbiyal?

1. Magsida ta kadaya mesida nga gayát ka bebay.
2. Daya asin na gágatángan tada, ay áwan da nga 'iodine' túya napiya nu mangalà ta pe ka 'iodized salt' ta senu akkan ta nga magbiyal.

Nāgan naya kuwaan ta nu atān magkang-kang?

1. Pangpil ta ka lūpus se ta nga ipatangal kaggina ta senu akkan na nga makagāt ya dila na.
2. Ipidda ta se ta nga padalkigan. Ipadalkig ta pe ya ūlu na ta senu lumawān ngāmin ya lūlu na.
3. Nu magkugkugsād, ay ditaan ta ngala.
4. Ippā ta ngāmin na mabalín na makatalíngu kiya giyān na.
5. Nu napāsu ya baggi na, ay pansam ta ka lūpus se ta nga id-idpāl kiya kiday na.
6. Ay nu makusap pin na magkugkugsād se pumiya ngin ya singan naya mata na nga akkan nin na magpal-ing, ay ultān ta ngin ta senu matūdug.
7. Papannan ta kadaya duduktor ta senu iddān da ka āgas na. Akkan na dalikādu pānang ya kang-kang may akkan ta ammu daya aksidinte nga umbet kadāta. Túya napiya ngala ngin nu magpaāgas ta.

Nágan naya kuwaan ta nu magpaggung ta?

Ay tu idi ya ammakusap ta:

1. Ya magpaggung ay masápul la magtugaw se yala nga maglangngò.
2. Apputan na ya igung na ka pittu onu sangapúlu wa minútus ta pamakusap na kiya agdága na.
3. Mangidsam ta ka lúpus ka nasanáng nga danum se ta nga itápal kiya tanggad onu kiday na.

Nágan naya kuwaan ta nu atán masidug ga tolay?

1. Pakebalán ta ya nasidug ta senu akkan maang-anginan onu maragitan.
2. Ipidda ta ta senu akkan na mul-ullap, ay isangpaw ta ya bingil na ka al-alingudu.
3. Penumán ta ka adu.
4. Ippan ta kadaya duktor ta senu makaru wa maagásan.

- Nágan naya kuwaan ta nu mapasuwan ta onu madulágan ta?
1. Dasman ta nga makaru ka nasanang nga danum ta senu makaru mippa ya pasu na, ay senu akkan natakít panang.
 2. Ay nu maglamnaw win se akkan na nabnit tin, ay sabunan ta se ta nga lulosan ka denu ya linumnug. Ay napiya pe nu atan A & D ointment. Ngamay akkan ta payan na dagus ka ointment ya apappasuwan se apagdulang ta akkan na makaru wa mippa ya pasu na.
 3. Nu akkan pikam nadenuwán, ay akkan ta pikam ma badbaddan ta dumkat ya lupus kiya bigad.
 4. Akkan ta pe bassiyán daya linumduy.
 5. Ay munna nga bagguwan ta ya ima ta nu im-immán ta ya napasuwán.

Nágan naya kuwaan ta nu magkamata ta?

1. Akkan ta lud-ludlud ya mata ta, ta mabaraggadán.
2. Iadayyu ta ya mata ta kiya bal-báli onu kiya sínag onu kiya nagatang nga dílag onu kiya atù.
3. Magidárup ta ka napásu se nadalus sa danum.
4. Payán ta ka Terramycin onu Penicillin na para mata kiya pagmakát se kiya gidám.
5. Mawe ta ipaágas ka duktor nu kumáru. Ata napl-piya ngala yán na kuwaan may iya makúláp ta, áta ya mata ay napatag panang kidi ya biyág

ANG PAGGAMOT SA MGA SAKIT

Lagnat

Ganito ang gagawin natin kung may lagnat tayo:

1. Uminom tayo ng aspirin. Ganito ang pag-inom:

Kung matanda, tigdadalawang tabletas tatlo o kaya'y apat na beses maghapon.

Kung batang 3 hanggang 7 taong gulang ay tig-isang tableta tatlong beses maghapon.

Kung batang 1 hanggang 2 taong gulang ay tig-isang tabletang aspiet tatlong beses maghapon, at minsan sa gabi. Kaya apat na tabletas lahat ang kanyang iinum.

2. At kung hindi magagamot sa aspirin ay uminom din tayo ng sulfa. Ang pag-inom natin ay apat na tabletas sa una at sundan ng apat pa pagkalipas ng dalawang oras at saka tigdadalawa na tatlong beses maghapon. Isang basong tubig ang iinum natin para sa isang sulfa. Kung batang 3 hanggang 7 taong gulang, kalahati sa pag-inom ng mga matatanda. Kung batang 1 hanggang 2 taong gulang, ikaapat na bahagi.

Sakit ng Ulo

Kung masakit ang ullo natin ay ganito ang gagawin natin:

1. Uminom tayo ng aspirin. Ang pag-inom ay gaya ng pag-inom natin kung may lagnat tayo.
2. Kailangang kumain tayo ng mga gulay dahil ito ang kailangan natin. Kung palaging masakit ang ulo natin maaring may Ameba tayo o kaya'y maliliit na bulati. Ang gamot na iinumina natin kung may ameba tayo ay isa sa mga ito: Entero Vioform, Achromycin o kaya'y Carbosone. Makukuha natin ang mga ito sa Botika. Uminom tayo ng Combantrin kung may bulati tayo sa tiyan.

Malaria

Kung tayo ay may malaria, masakit ang ating ulo nilalágnat din tayo at masakit din ang ating balakang at saka magpapawis din tayo at mangangaligkig. Pero kung minsan ay hindi tayo mangangaligkig lalo na sa mga bata. Ang mga bata ay bihirang mangaligkig.

Ganito ang gawin natin kung may malaria tayo:

1. Uminom tayo ng Camoquin, Aralen o kaya'y Coroquin o kaya'y Daraprim.

Ganito ang pag-inom natin:

Kung matanda ay tigdadalawang tableta minsan lang sa maghapon. Kaya anim na tableta ang iinumina niya sa loob ng tatlong araw. Kung batang 4 hanggang 13 taong gulang ay isang tableta minsan lang sa maghapon at tatlong araw din siyang inom. Kung sanggol at batang hanggang 3 taong gulang ay kalahati o kaya'y ikaapat na bahagi ng tableta minsan sa maghapon. Tatlong araw din ang pag-inom.

Mahusay din ang Quinine na gamot sa malaria pero hindi maari sa mga nagdadalan-tao dahil may masamang ipekto ito sa kanila. Kailangang uminom tayo ng aspirin.

Sipon

Kung tayo ay may sipon, ganito ang gawin natin:

1. Huwag tayong laging lumalabas ng bahay.
2. Huwag maliligo ng malamig na tubig.
3. Uminom ng aspirin tigdadalawang tabletas tatlong beses isang araw. At kung malala ang ating sipon ay uminom tayo ng tabletang 'sulfa'. Ang pag-inom ay apat na tabletas sa unang pag-inom at sundan ng apat pa pagkalipas ng dalawang oras. Pagkatapos nito ay tigdadalawang tabletas na tatlong beses maghapon. At kung hindi ka makahinga at parang may pneumonia ka na, kailangang uminom ka ng penicillin tablet.

Galis

Ganito ang gawin natin kung may galis tayo:

1. Kung tayo ay maliligo, kailangang magsabon tayo.
Maari kahit anong klaseng sabon ang gamitin.
2. Kailangang araw-araw tayong maglaba ng ating mga damit.
3. Gamutin natin ang ating mga galis ng Benzyl Benzoate.
4. Pero kailangang pakuluan natin ang ating mga damit bago tayo gumamit ng gamot. Dahil maselan ang ganyang galis at madaling makahawa sa iba.
5. Kung may galis ang isa sa isang sambahayan, lahat sila ay kailangang magamot.

Kati

Ganito ang gawin natin kung may kati tayo:

1. Tatlong beses tayong maligo maghapon at lagi tayong gumamit ng sabon.
2. At kung mahugasan na ang mga kati ay alisin natin ang langib at saka nating gamutin ng 'penicillin ointment' o kaya'y dinurog na tabletang sulfa.
3. Lalabahan nating palagi ang mga damit natin upang hindi manatili ang nana sa ating mga damit na nagiging sanhi ng pagdami ng kati natin.
4. Uminom din tayo ng bitamina A. Lalong mabuti kung mayroon ding B at C.
5. At kung ang buong katawan natin ay makati na, kailangan na nating magpainiksiyon ng penicillin. Pero kailangang sundin munang lahat ang mga naunang payo.

Tigdas

Kung ang bata ay nilalagnat, may sipon, namumula ang kanyang mga mata at hindi makatingin sa maliwanag, maaaring siya ay may sakit na tigdas. Malalaman ito ng lubusan pagkalipas ng 7 hanggan 8 araw dahil may lilitaw sa kanyang katawan na parang bungang araw. Pagkapansin sa palatandaang ito, ganito ang gawin natin.

1. Huwag lalabas ng bahay.
2. Huwag maligo sa ilog. Sa bahay lang tayo maligo.
3. Huwag magbilad sa araw dahil makasasama ito sa tigdas at makasisira sa mata.
4. Uminom ng sulfa at aspirin araw-araw.
5. Kung malala na ang ating lagnat, kailangang uminom tayo ng penicillin at kung may malapit na doktor makabubuting magpainiksiyon tayo.

Pigsa

Ganito ang gawin natin kung may pigsa tayo:

1. Magbasa tayo ng malinis na tela sa mainit na tubig at ito ang ipisil sa pigsa. Gawin natin ito nga maraming beses hanggang sa ito'y maalis.
2. Uminom din tayo ng sulfa tablet hanggang sa ang pigsa ay maalis. Kung lumala ang pigsa kailangang magpainiksiyon tayo ng penicillin o di kaya'y uminom na lang tayo ng penicillin tablet.
3. Pero mas mabuti na rin kung telang ibinasa sa mainit na tubig ang ipisil natin sa pigsa dahil madaling ring lumabas ang nana ng pigsa kung ito'y laging mapipisil.
4. Pagingatan natin ang nana dahil masama ito. Kung ito'y maipahid sa katawan, ito'y maaaring pagmulan ng panibagong pigsa. Kaya kailangang masabong mabuti ang kamay pagkatapos na maghipo ng pigsa. Madaling mahawa ang ibang tao kung mapapahiran sila ng nana ng pigsa. Kaya kailangang masabong mabuti ang napahiran.

Sugat

Kung masugatan tayo, ganito ang gawin natin:

1. Bayaan lang nating lumabas ang dugo ng ilang sandali upang maalis ang mga maruming bagay na maaaring napunta sa ating sugat.
2. Hugasan natin ng sabon at malamig na tubig.
Gamutin natin ng penicillin ointment o kaya'y dinurog o pinulbos na sulfa.
3. Balutin natin ang sugat ng malinis na tela dahil kung marumi ang gagamitin natin ito ay maaaring mamaga.
Kung masiyadong malaki ang sugat ay ganito ang gawin natin:

1. Hugasan natin upang maalis ang mga duming napaloob sa sugat. Sabuning mabuti pero kung walang sabon hugasan nalang natin ng malamig na pinakulong tubig. Masama rin kung mainit na tubig ang gagamitin, kaya kailangang palamigin muna.

2. Ganito ang gawin para mapigil ang pagdurugo.
Magtiklop tayo ng malinis na damit at itapal ito sa sugat at saka natin bendahan ng mahigpit.
3. Pagdating sa bahay alisin natin ang benda at ating hugasan at sabunin. At saka natin gamutin ng dinurog na tabletang sulfa o kaya'y penicillin ointment.
Kung hindi titigil ang pandurugo, bendahan nating muli ng mahigpit at dalhin sa doktor. At kung lumala ang pandurugo, kailangang magpainiksiyon tayo. Kung malaki ang sugat natin ay kailangang ipatahi natin sa doktor.

TB (sakit sa baga)

Kung tayo'y laging inuubo at dumudura ng dugo, tayo'y may TB. Lalo na kung tayo'y nangangayayat, masakit ang likod sa tapat ng baga natin, wala tayong ganang kumain at lagi rin tayong may lagnat sa hapon.

Kung may TB tayo, ganito ang gagawin natin:

1. Tayo'y magpa X-ray.
2. Ihiwalay natin ang ating mga gamit upang huwag mahawa ang ating mga kasambahay. Lagi nating lilinisin ang lahat ng ating mga gamit tulad ng pinggan, tasa at mga kutsara at saka ang mga kumot natin at mga iba pa.
3. Kukuha tayo ng pagdudurahan natin. Lalagyan natin ito ng buhangin o kaya'y abo. Itapon natin ang ating dura o kaya'y ibaon natin ito.
4. Uminom tayo ng Trisofort o kaya'y Pyrifort at mga bitamina. Kailangang magpahinga tayo sa loob ng tatlong buwan simula sa pag-inom natin nga gamot.

Beri-beri

Kung lagi tayong sinisikmura, namamanhid at namamga ang ating mga paa at mukha, maaaring Beri-beri ang sakit natin.

Ganito ang gawin natin:

1. Uminom tayo ng maraming bitamina B, A at C.
2. Kumain tayo ng karne, kamote at maraming gulay.
3. Kung maari huwag nating hugasan mabuti ang isasaing natin.
4. Huwag babayuhing mabuti ang bigas, dahil maraming bitamina ang balok nito.

Kung tayo'y nanghihina at madaling mapagod, ganito ang gawin natin:

1. Uminom ng mga bitamina A, B at C at kailangan din ang 'iron'.
2. Kung gumagamit tayo ng bitamina, kailangang dalawa o a apat na buwan tayong iinom dahil kung sandali lang ay hindi gagaling ang sakit natin.

Kagat ng Aso

Ganito ang gawin natin.

1. Kung tayo ay makagat ng aso, sabunin nating mabuti ang sugat.
2. Gamutin natin ng dinurog na tabletang sulfa.
3. Huwag tayong gumamit ng hindi siguradong gamot.
4. Obserbahan natin ang asong nangagat sa atin ng isang linggo. Kung walang mangyari sa aso ay hindi na kailangang magpainiksiyon pa.
5. Pero kung magkasakit ang aso, kailangang magpainiksiyon tayo agad dahil magkakaroon tayo ng rabis na galing sa aso. Patayin agad ang aso kung ito'y magkasakit. Huwag na huwag nating patayin agad ang aso dahil kailangang obserbahan muna natin sa isang linggo kung talagang walang sakit ito. Itali na lang natin.

Kagat ng Ahas o kaya'y Alupihan

Kung makagat ka ng ahas o alupihan, ganito ang gawin:

1. Hugasan ng sabon at malamig na tubig at ibabad ang bahaging nakagat dahil sangayon sa mga tao sa Ospital ay mahirap daw makuha ang gamot nito. Iabad na lamang sa malamig na tubig ng buong maghapon.

Sakit ng Tiyan

Kung masakit ang tiyan natin at tayo'y rin ay nagtatae, ganito ang gawin natin:

1. Uminom tayo ng alin man sa mga tabletang ito; sulfa, Diatabs, Lomotil LBM hanggang sa ang pagtatae ay tumigil. Kung bata na 1 hanggang 2 taong gulang, kailangang tigkakahating tableta ang inumin niya tatlong beses maghapon. Pero kailangang durugin ang sulfa at ihalo sa gatas ng ina. Kung mga batang 3 hanggang 7 taong gulang kailangan ay tig-isang tableta tatlong beses maghapon din hanggang sa tumigil ang pagtatae. Damihan lang nila ang uninom. Sa mga matatanda, kailangan ay tigdadalawang tabletas tatlong beses maghapon hanggang sa tumigil ang pagtatae. Uminom lang sila nga marami.
2. Huwag tayong iinom ng kape at huwag din tayong kakain ng papaya, pinya o kaya'y suha. Nilugaw lang ang kainin natin o kaya'y saging o nilagang kamote.
3. Huwag tayong magtrabaho upang hindi lumala ang

ating sakit.

4. At kung galing tayo sa kubeta ay sabunin natin ang ating mga kamay upang hindi mahawa ang ating kacambahay.
5. At kung hindi pa gumagaling ang ating pagtatae ay huwag muna tayong kakain , uminom lang tayo ng tubig na hinaluan ng dinurog na sunog na bigas at saka tayo pumunta sa doktor.
6. Kung hindi ay bumili na lamang tayo ng mabisang gamot tulad ng Achromycin o kaya'y Neomycin. Kung minsan, ang dahilan ng sakit ng ating tiyan ay may bulati tayo kaya ang gamot na kailangan ay gamot sa bulati. Pero kailangang hintayin muna natin na bumuti ang tiyan natin. At kung hindi pa magamot ay gamot sa Ameba ang kailangan natin.
7. Kung walang gamot sa pagtatae na mabibili, uminom ng coca-cola na may halong gaw-gaw. Mabuti ito sa pagtatae.

Sakit na Ulser

Kung palaging sumasakit ang ating sikmura, ay maaaring ulser ang sakit natin. Lalo na kung lalong sumasakit kung tayo'y nagugutom at titigil kung nakakain na tayo.

Ano ang dapat gawin kung may ulser?

1. Huwag magpalipas ng gutom. Kahit hindi oras ng pagkain kung tayo'y gutom, kailangang maghanap tayo ng maaari nating kainin,
2. Huwag tayong iinom ng kape.
3. Huwag tayong kumain ng sili o mga pagkaing maanghang.
4. Huwag tayong kumain ng hilaw na pagkain.
5. Huwag tayong magnganganga.
6. Kung grabe na, uminom tayo ng gatas araw-araw at kailangang uminom din tayo ng Creamalin, Maalox o Gelusil.
7. Uminom tayo ng bitamina A, B at C.
8. Iwasan natin ang mabigat na trabaho kung hindi pa gumagaling ang ating ulser.

Manganganak

Kung may manganganak ganito ang gawin natin:

1. Kapag nagdadalan-tao ang isang ina, kailangang uminom siyang palagi ng bitamina.
2. Kung magdamdam na siya at may lumabas na sa kanya, makabubuti kung hindi na siya lalabas ng bahay. At kung wala pang dugong lumalabas sa kanya ay makabubuti na siya'y maglalakad kahit na malakas na ang paggalaw ng sanggol.
3. Kung inuuhaw ang nagdaramdam manganak, makabubuti kung mabigyan siya ng tubig. 'Pero kung malapit ng lumabas ang sanggol, huwag na nating bigyan ng tubig.
4. Kung siya'y inaantok mabuting umidlip siya para siya'y makapagpahinga at lumakas uli dahil siya'y mahina.
5. Kung siguradong lalabas na ang sanggol maglagay tayo ng malinis na tela o damit sa tapat ng lalapagan ng sanggol kung lumabas.
6. Huwag nating hiluting patulak ang tiyan ng ina kung

- hindi tayo tiyak sa paglabas ng sanggol.
7. Kapag lumabas na ang sanggol ay punasan natin ng malinis na tela ang mukha ng sanggol para hindi niya masinghut ang sipon. Itiwarik natin ang sanggol para maalis lahat ang sipon sa leeg, bunganga at ilong ng sanggol.
 8. Talian ang pusod sa dalawang bahagi at sa gitna ng dalawang taling ito natin putulin.
 9. Kung hindi lumabas ang inunan ng sanggol hanggang sampung minuto ay mabuting humiga ang ina at hilutin natin ang kanyang tiyan.
 10. Kung lumabas na ang inunan ng sanggol makabubuti kung hihilutin natin ang tiyan ng ina para tumigil ang pagdugo at kung hindi tumigil, kailangang uminom siya ng Ergotrate.

Bosyo

Ang pinagmumulan ng bosyo ay ang kakulangan ng yodo sa ating pagkain.

Ano ang gagawin natin kung may bosyo tayo?

1. Bumili tayo ng Lugol's Solution (100 ml) sa mabibilhan ng gamot.
2. Uminom tayo nito araw-araw. Ang gagawin natin ay haluan ng sampung patak ng Lugol's Solution ang isang basong tubig at saka natin inumin. Kailangang ihalo ito sa tubig dahil ito'y mapait.
3. Kung ubos na ang gamot at mayroon pa tayong bosyo, kailangang bumili tayong muli.
4. Pero kung malaki na ang bosyo natin ay hindi na ito maalís ng Lugol's Solution. Liliit lamang ito hindi tulad ng maliliit na bosyo na maaalis ng Lugol's.

Ano ang gagawin natin upang hindi tayo magkaroon ng bosyo?

1. Kumain tayo ng mga pagkaing galing sa dagat.
2. Ang mga asing binibili natin ay walang yodo kaya mabuti kung bumili rin tayo ng 'iodized salt' at ito ang gamitin natin.

Epilepsiya

Ganito ang gawin natin kung may sinumpong ng epilepsiya:

1. Magtiklop tayo ng kapirasong damit at ito ang ipakagat natin sa kanya upang huwag niyang kagatin ang kanyang dila.
2. Ihiga natin siya ng patagilid. Ipatagilid din natin ang kanyang ulo upang lumabas lahat ang kanyang laway.
3. Kung magsisisikad siya ay pabayaang natin siya.
4. Alisin nating lahat ang mga bagay na maaaring makasugat sa kanya na naroon sa kinalalagyan niya.
5. Kung mainit ang kanyang katawan, magbasa tayo ng damit at ito ang itapal natin sa kanyang noo.
6. At kung tumigil na ang kanyang pagsisisikad at bumalik na sa normal ang kanyang mata ay kumutan natin siya upang siya'y makatulog.
7. Papuntahin natin siya sa doktor upang mabigyan siya ng gamot. Hindi gaanong maselan ang epilepsiya pero hindi natin nalalaman ang mga aksidente ng maaring maganap.

Balinguyngoy

Ganito ang gawin natin sa pagpapatigil:

1. Ang binabalinguyngoy ay kailangang umupo at tumingala.
2. Pisilin niya ang kanyang ilong sa loob ng pito hanggang sampung minuto upang tumigil ang pandurugo.
3. Magbasa tayo ng damit sa malamig na tubig at saka natin itapal sa kanyang batok o kaya'y sa noo.

Napaso o Kaya'y Nalapos

Ganito ang gawin natin:

1. Balutin natin ang taong nasunog ng kumot upang huwag mahanginan at huwag marumihan.
2. Ipahiga natin upang hindi siya mahilo at ipataas din natin ang kanyang paa,
3. Painumin natin siya ng marami.
4. Dalhin natin siya sa doktor upang madaling magamot.

Napasuan at Nabanlian

Ganito ang gawin natin:

1. Basahin nating sandali ng malamig na tubig upang madaling maalis ang init at upang hindi gaanong mahapdi.
2. At kung hindi na mahapdi ay hugasan natin at sabunin at saka natin pahiran ng langis. Mabuting ipahid din ang A&D ointment kung mayroon. Ngunit huwag nating lagyan agad ng ointment ang bago pa lang napasuan o kaya'y bagong nabanlian dahil mahirap lumamig ito.
3. Kung hindi pa napapahiran ng langis ay huwag muna nating balutin ito dahil didikit ang damit na ibabalot sa sugat.
4. Huwag din nating tusukin ang nga lintog.
5. Kung hahawak tayo sa nabanlian ay maghugas muna tayo ng ating mga kamay.

Inga

Ganito ang gawin natin;

1. Huwag nating kukusutin ang ating mga mata dahil mapipinsala ito.
2. Ilayo natin ang ating mata sa hangin, sa sikat ng araw o maliwanag na ilaw o kaya'y sa usok.
3. Maghilamos tayo ng maaligamgam na tubig.
4. Gamutin natin ng Terramycin o kaya'y Penicillin na para sa mata tuwing umaga at hapon.
- 5 Kung lumala ay ipagamot natin sa doktor. Dahil mabuti na iyon kaysa mabulag tayo dahil ang mata natin ang pinakamahalaga sa ating buhay.