

MGA PANULU PARA HU MAAYAD HA KAGLAWA

Guides to Good Health

Binukid



SUMMER INSTITUTE OF LINGUISTICS-Philippines, Inc.  
TRANSLATORS 1983 PUBLISHERS

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

Picture credit on pp. 9, 15, 24  
to: WHERE THERE IS NO DOCTOR  
by David Werner

Binukid  
Guides to Good Health  
01.20-483-3.4C 67.150P-835022N  
Printed in the Philippines  
SIL Press

## 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 ikalilinang ng mga kaalaman, kakayahahan, 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 inaakalang 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  
Minister ng Edukasyon at Kultura

## PUUNAAN

Sa maayad ha kaglawa na para hu alan. Madakel ha etaw ha agkabaya gayed hu madagway daw maayad ha kaglawa ba hadi dan haini agkaangken ta hadi sidan agpakatuen hu mga pamaagi. Saini ha balasahen, MGA PANULU PARA HU MAAYAD HA KAGLAWA, na sinulat ta daw manau kuy hu mga pamaagi ta daw makaangken kuy daan taini. Makabulig haini bisan ku madiyu kuy duun hu mga mananambal. Ima day ha pandayaen nuy haini basahen daw gamiten.

Tagpasalamat kay daan taini ha mga etaw ha minulig daw mapandayaan haini ha balasahen, Floro Carlos, Flor Dagahay, Conrado Yandong, Rose Yandong, daw Solita Dumala.

Quezonello Binayao  
Translators' Association  
of the Philippines

## MGA PANULU

Kagbulung hu Adul . . . . .	7
Kaggamit hu Kinalibangbang ha Plastir . . . . .	8
Kabulunga hu Inagbulan ha Adul . . . . .	10
Kagbulung hu Paniru . . . . .	11
Kagpatigpek hu Taglangesaha ha Adul . . . . .	12
Pressure Points . . . . .	13
Paggamit hu Bangget . . . . .	14
Kabulunga hu Agkaegetan . . . . .	16
Kabuligi hu Etaw ha Binakegan . . . . .	18
Pagpaliku hu Gahinawa . . . . .	22
Kagbulung hu Kinagat hu Bunsalagan . . . . .	24
Kagbulunga hu Tagnguhegen daw Tagdat-elen . .	25
Kasagadan ha Dalu hu Mga Bata . . . . .	27
Kabulung hu Genaw . . . . .	31
Kaglikay daw Kagbulung hu Kag-indesa . . . . .	32

Kaawa hu Wahig duun hu Lawa . . . . .	34
Paggamit hu Wahig ha Bulung . . . . .	35
Kagbulung hu Nasunug ha Langgit . . . . .	37
Kagbulung hu Mga Dalu hu Langgit . . . . .	40

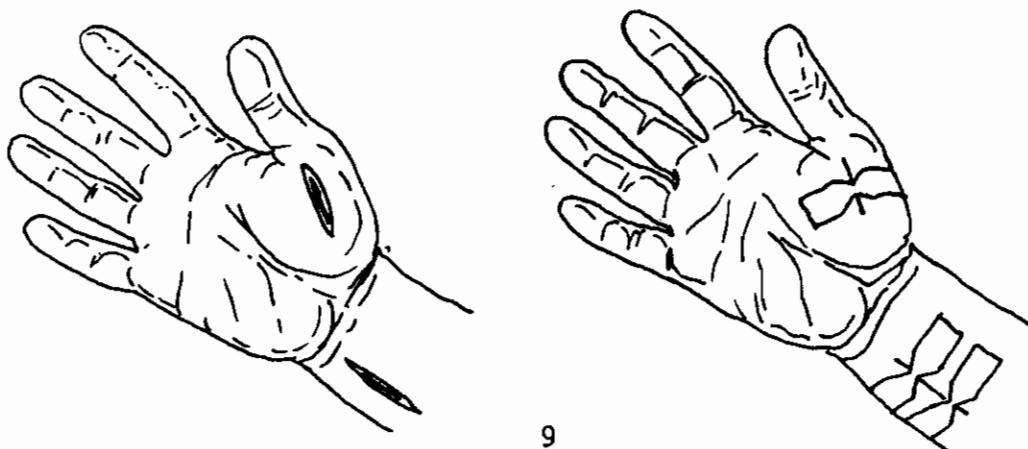
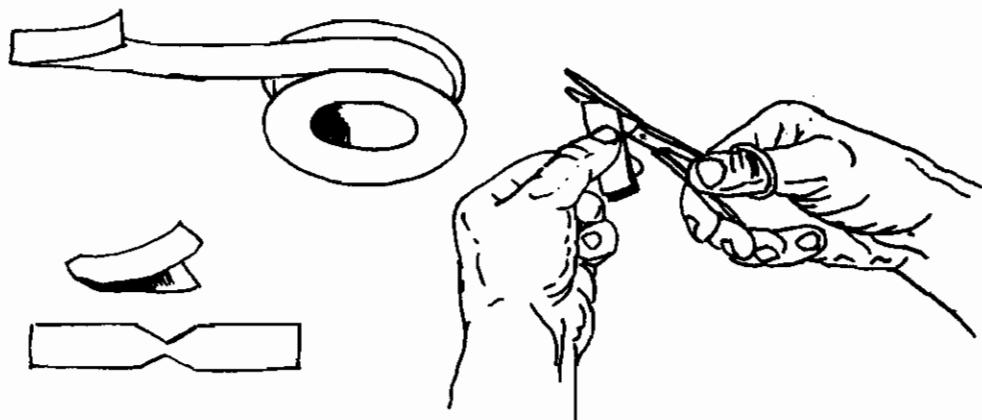
## KAGBULUNG HU ADUL

1. Ku hadi pa mamulung hu adul na mangenaw daw manabun una hu alima ta daw hadi maugsakan hu kagaw sa adul ha napuun hu alima nu.
2. Pandayaan henawan sa adul. Gumamit hu inpakala-kala ha nabahaw en ha wahig. Gumamit daan hu sabun. Mabaluy en daan sa huda ipakala-kala ba malimpyu ha wahig.
3. Hudhudan hu madalem ha wahig daw maawa sa alan ha pisa, sagbet, daw sa bisan inu ha makatagu duun hu adul.
4. Hadi ag-ugsaki hu alcohol, iodine, merthiolate, ku gas ba sa adul ta pakadaet hu sapu na malugay sa kaulii din.
5. Ku madalem sa adul daw nakaginganga, daw huda ubay ha health worker, mabaluy ha ipaglikuay sa bag-u pa daw malimpyu ha adul pinaagi hu kinalibangbang ha plastir. Ku ipaglikuay sa nalugay en daw ku mahugaw ha adul na bâ da haini ag-agbuli. (Ahaa sa pamaagi hu kaggamit hu kinalibangbang ha plastir diya ta numero 8.)
6. Ku malimpyu daw mamada en sa adul na tambunan haini hu malimpyu daw manipis ha gaming ta daw hadi maugsakan hu aliyabuk daw hadi daan madagpuan hu langaw.

## KAGGAMIT HU KINALIBANGBANG HA PLASTIR

1. Ipaglikuay sa madalem ha adul ku:
  - Huda pa makauma ha 12 uras sa kalugayen hu kaaduli,
  - Napandayaan nalimpyawan sa adul,
  - Huda ubay ha health worker ha makaliku hu adul taena gayed ha aldawa.
2. Ilingi haini ha paagi hu kagbuhat hu kinalibangbang ha plastir:
  - a. Magtamped hu daduwa ha wanay ha plastir.
  - b. Piluan ba iyan ipagtalikuda sa kena mapilit ha kilid din.
  - c. Alatan sa tengah duun hu piniluan daw ku bunhaten na maatiyu sa taliwada.
  - d. Bunhaten sa plastir.
3. Ideket sa pulu hu kinalibangbang ha plastir duun hu kilid hu mamada en ha adul daw sa liwadaan din ipatenged duun hu adul, hegeta sa plastir daw ideket sa sabuwa ha pulu. Ku atiyu da sa adul na mabaluy en sa sabuwa da ha plastir, ba ku adagi na malu lang ipagdiyuay hu tengah payanaen hu tignangkawanay sa mga plastir. Kinahanglan ha mapanday makaglikuay sa adul daw huda pig-elangan ha maabri.
4. Tambuni sa adul hu malimpyu daw manipis ha gaming daw hadi haini maugsakan hu aliyabuk daw hadi daan madagpuan hu langaw.

MGA LITRATU HU  
KAGGAMIT HU KINALIBANGBANG HA PLASTIR



## KABULUNGA HU INAGBULAN HA ADUL

Mga tiliman-en:

- Luminebag, maliga, mapasu, daw masakit en sa adul,
- Tagnana daw mahudu en,
- Pakagenaw en,
- Amin en agpamanliga ha bahin duun hu sampaw hu adul,
- Amin en pangima.

Kabulunga:

1. Ku amin adul duun hu alima daw ku paa ba na huluman haini duun hu palanggana ha amin duun mapasu ha wahig daw sabun daw ku Purex (daduwa ha kutsara duun hu kada litru ha wahig). Ku duun hu duma ha bahin hu lawa na lemegen sa gaming duun hu mapasu ha wahig, daw ikapi haini duun hu adul. Buhaten haini hu 20 minutus ku maselem, ku mahapun daw ku daleman hangtud ha sa mga tiliman-en na maawa en.
2. Ipatangkaw daw hadi pagkayugen sa naadulan ha bahin.
3. Ku tungkay en sa kaglebag hu adul daw huda kabakunahi sa etaw hu para ha hadi matitanus na ipalam-ed haini hu penicillin seled hu 3 payanaen hu 4 ha aldaw. Maayad daan ku ipaaha hu mananambal.
4. Ku amin en agguwa ha malu maitem ha wahig daw mahudu en sa adul daw ku sa langgit libut hu adul na agpamandagem en daw ku amin en duun bula na bulungan en haini hu para hu paniru. Saguna dayun man-aha hu bulig hu health worker. (Ahaa sa Panulu, numero 11.)

## KAGBULUNG HU PANIRU

Mga tiliman-en:

- Tagkahudu en ha adul,
- Tagtulu en sa wahig ha malu maitem duun hu adul,
- Agpamandagem en sa langgit libut hu adul,
- Tagbula-bula daw ku amin en talebig.

Kagbulung:

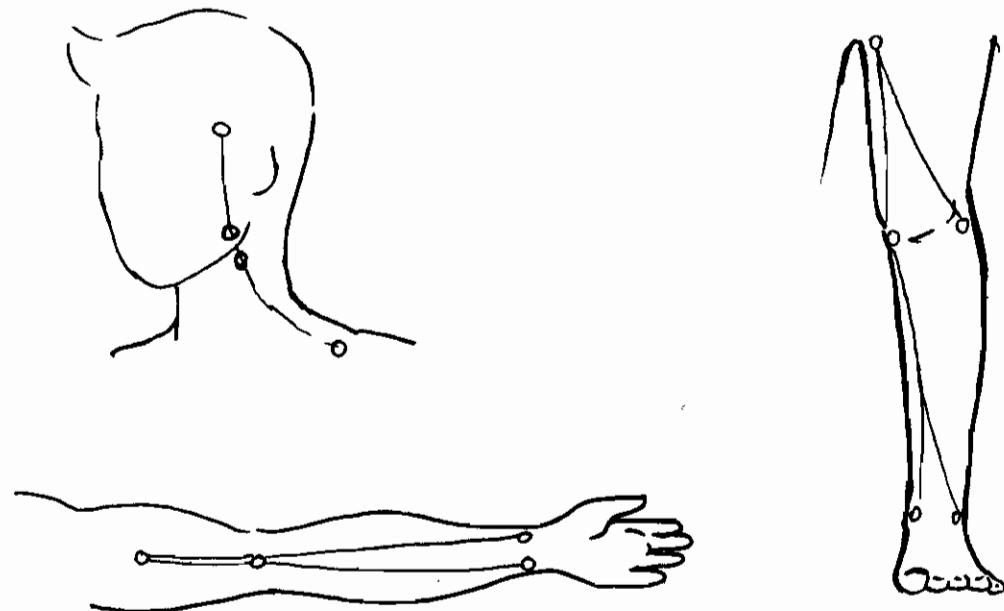
1. Abrihan sa adul. Masakit haini ba kinahanglan ta daw mapandayaan malimpyawan sa adul.
2. Henawi hu nabahaw en ba inpakala-kala ha wahig daw sabuni.
3. Awaa sa naledak en ha sapu.
4. Hadi agtambuni sa adul, ba pag-andama ha hadi maugsakan hu aliyabuk daw pisa daw hadi daan madagpuan hu langaw.
5. Saguna dayun magpabulung duun hu klinika ku duun ba hu ubay ha health worker.

## KAGPATIGPEK HU TAGLANGESAHA HA ADUL

1. Mga paagi hu kagpatigpek hu kaglangesaha ha mahimu ha hinengden hu kapatay ku hadi makaenda:
  - a. Ipatangkaw sa bahin hu lawa ha naadulan.
  - b. Maglupi hu malimpyu ha gaming daw ikapi duun hu adul daw idesek. Ku huda gaming na gamita sa alimä hu kagdeseck hu adul.
2. Ku hadi gayed umenda sa kaglangesa na magbedbed hu maheget ha gaming duun hu adul. Ku mapanday en haini malemeg hu langesa na magbedbed hu ikaduwa daw malu pa hegeten sa gaming di ku nauna. Iugsak haini sampaw ku nauna.
3. Ku dumayun sa kaglangesa na pan-ahaa sa pressure point sampaw hu naadulan ta iyan haini ag-agiyen hu langesa payanaen duun hu adul. Ipanday haini idesek. Ipadayun sa pagpatangkaw hu bahin hu lawa ha amin duun adul daw ipadayun daan sa kagdeseck taini. (Ahaa sa litratu hu pressure points diya ta numero 13.)
4. Ku hadi pa gayed umenda sa kaglangesa bisaan pa ku gumamit en hu alan ha paagi na buhaten sa kagbangget (tourniquet). Magpas man-aha hu bulig hu health worker. (Ahaa sa paagi hu kaggamit hu kagbangget diya ta numero 14.)
5. Ku agkabelegan sa naadulan na ipahidega ba ipatangkaw sa paa din di ta ulu din.
6. Ku pakaluhit pa na ipainum hu madalem ha wahig daw bisaan inu ha inumen ba hadi sa pakabeleng ha inumen.

## PRESSURE POINTS

Ku dumayun sa kaglangesa hu adul na pan-ahaa sa pressure point sampaw hu naadulan ta iyan haini ag-agiyen hu langesa payanaen duun hu adul. Ipanday haini idesek. Ipadayun sa pagpatangkaw hu bahin hu lawa ha amin duun adul daw ipadayun daan sa kagdesek taini.



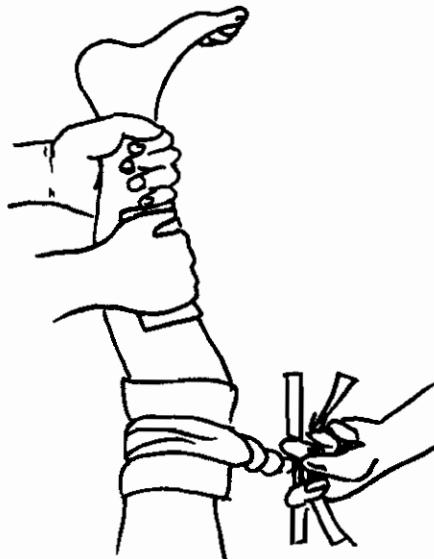
## PAGGAMIT HU BANGGET (TOURNIQUET)

BANTAYANAN: Gamiten lang haini ha paagi ku sa alan ha paagi na nagamit en ba hadi pa ag-enda ku aghinay ba sa kaglangesaha labi en ku pakauma en seled hu 15 minutus payanaen hu nangkauras. Pandayaan sa kaggamit daw sa kag-ugsak hu bangget ta ku hadi mapandayaan na iyan haini hinengdan hu adagi ha kadaetan hu balukan daw ku lisen ba ha tingali gani tampeden pa haini.

Pamaagi:

1. Dayunen sa kagdesek hu adul daw ipatangkaw sa babin ha naadulan.
2. Bungkusan sa lisen, bubun, ku balukan ba ha ag-ugsakan hu bangget ha gaming. Sa gaming duun igbangget ta pig-elangan ta lawa daw hu adul, ubay hu naadulan.
3. Para hu bangget (tourniquet) gumamit hu linupi ha gaming. HADI GUMAMIT HU ALAMBRI, BALANGEN, GAWED, DAW KU LUBID BA. Iugsak sa bangget sampaw hu inbungkus ha gaming.
4. Sumpayen sa pulu hu igbangget.
5. Sulahugi hu atiyuay ha kayu sa inpagbagkesa ha pulu hu igbangget.
6. Bulibida sa kayu daw maheget sa bangget ba igu da ha umenda sa kaglangesaha.

7. Ihiket sa sabuwa ha pulu hu kayu pinaagi hu lain ha gaming.
8. Hugkaan sa bangget hu tignangkaminutu daw ku daduwa ba kada 30 ha minutus. Ku kinahanglanen na mabaluy ha gamiten sa bangget seled hu 4 ha uras ba paghugkaan haini kada 30 minutus. Kada hugkaan sa bangget na ahaen sa pulalaguy hu langesa. Ku maawa en sa kapus-aw hu langgit ba dumayun sa kaglangesa na isab-isaben sa kahegeta hu bangget. Ba ku hadi en maawa sa kapus-aw din na hadi en isaben hegeten sa bangget bisan ku dumayun sa kaglangesa.
9. Saguna uwita sa etaw duun hu ubay ha mananambal.



## KABULUNGA HU AGKAEGETAN

Sa hinengdan, iyan sa tungkay ha kasakit, tungkay ha kasunug, madakel sa naawa ha langesa, agkatungkay hu dalu, agkamadahan sa lawa tenged hu kag-indesa daw kag-utaay, daw ku tungkay masukang hu bisaan inu. Mahimu ha iyan daan haini ipatay hu etaw.

Mga tiliman-en:

- Sa pulsu, hadi ayuwa agkageram ba masikal sa kapitik din.
- Sa langgit, mapus-aw daw tag-antingan hu matinu.
- Sa kaghena-hena, kena maayad ku hadi ba pakatanud.
- Sa kaglawa, maluya.

Kagbulung:

1. Ku anay makaaha hu mga tiliman-en ha agkaegetan sa etaw na ipahidega ba ipatangkaw sa paa din di ta ulu din.
2. Hugkaan sa maheet ha bisti din.
3. Ku agkatinuan sa etaw na bungkusi hu habel.
4. Ku agkasakitan na ipalam-ed hu aspirin daw duma pa ha bulung para hu masakit.
5. Ku agpakatanud pa na ipainum hu bagainaldaw ha wahig.
6. Hadi magibu. Ikagiyan sa agkadaluwan ha maulian da.
7. Ipapanday ipahimlay sa etaw.

8. Ku hadi en haini pakatanud, buhaten haini:
  - a. Ipahidega daw ipatakilid sa etaw. Sa ulu din malu hawilen. Ku ag-enlek sa dila din na ipaliku haini.
  - b. Ku makauta na limpyuwan dayun sa baba din.
  - c. Hadi ipainum ku hadi pa makatanud.
  - d. Saguna uwiten duun hu mananambal.

## KABULIGI HU ETAW HA BINAKEGAN

A. Kagbulung hu laas ku adagi en ba ha bata ha pakatanud pa:

1. Humitindeg ta dibaluy dapit ta kilid hu etaw ha binakegan.
  2. Iugsak sa sabuwa nu ha alima duun hu kagpa din daw makasangka.
  3. Pinaagi hu palad hu sabuwa ha alima nu, tigkana dapia hu makeseg payanaen ta sampaw sa liwadaan ta talikudan din alug ta belad, kaepat ha sagunsun ha kagdapi.
  4. Ku hadi pa gayed maawa sa nakabakeg na sulaya sa sunud ha paagi.
- 

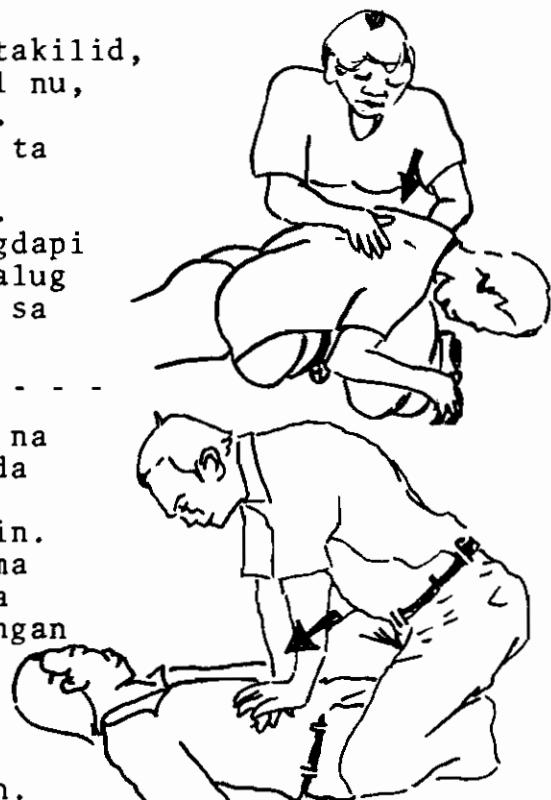


5. Humitendeg din ta dibaluy hu etaw daw kelkeli sa kagpa din.
6. Kemkema sa alima nu daw tambuni hu sabuwa nu ha alima. Iugsak haini dini ta pig-elangan ha tul-an ta kagpa din. Tigkana idesek sa alima nu diya ta kagpa din. Buhaten haini kaepat ha sagunsun.
7. Ku hadi pa maawa sa nakabakeg na isaben sa paagi 1 payanaen hu 3.



B. Kagbulung hu laas ku adagi en ba ha bata ha hadi en  
pakatanud:

1. Ipahidega sa etaw ha malu ipatakilid,  
sa kagpa din ipasablay ta buul nu,  
sa ulu din dapit ta gibang nu.
2. Isangka sa gibang nu ha alima ta  
kagpa din.
3. Bekala sa kawanan ha alima nu.  
Gamita sa puun hu palad hu kagdapi  
hu liwadaan ta talikudan din alug  
ta belad. Kaepat ha sagunsun sa  
kadapi.
- 
4. Ku hadi pa gayed makagahinawa na  
ipalay-ang sa etaw daw takilida  
sa ulu din.
5. Gipita hu lisen nu sa bubun din.
6. Iugsak sa inpagsampawa ha alima  
nu duun hu kaupukan din, ha sa  
puun hu palad duun hu pig-elangan  
ta pusud daw gusuk din.
7. Tigkana daw kesega sa kadesek  
payanaen ta sampaw, kaepat ha  
sagunsun.
8. Kapila sublia ku kinahanglanen.
9. Sublien sa paagi 1-3 ku paagi 5-8 ku kinahanglanen.



10. Ku hadi pa gayed makagahinawa na ipaginganga sa baba  
din daw sulaya ku maawa nu ba sa nakabakeg.
11. Sulayi sa kag-ila hu kalamag ha igpaagi ta baba.  
(Ahaa sa pamaagi diya ta Panulu, numero 22.)
- K. Kagbulung hu atiyuay ha bata: Mahinengdanen ha ipababa  
sa ulu hu bata, ku hawilen ba, daw laus da mahulug sa  
pakabakeg.
1. Ipaeb-eb sa bata ta bubun nu ha  
sa ulu din na mahawil. Sangkaa  
sa kagpa din hu sabuwa ha alima  
nu.
  2. Pinaagi hu palad hu sabuwa ha  
alima nu, tigkana dapia hu  
makeseg payanaen ta sampaw sa  
liwadaan ta talikudan din alug  
ta belad, kaepat ha sagunsun  
ha kagdapi.
  3. Kapila sublia ku kinahanglanen.
- - - - -
4. Ku hadi pa maawa sa nakabakeg na ipahidega sa bata  
duun hu hadi tagkakayug.
  5. Iugsak sa alima nu duun hu kaupukan din daw tigkana  
idesek sa alima nu. Andama ha kena ayuwa makeseg sa  
kadesek nu daw hadi masakitan sa bata. Buhaten  
haini kaepat ha sagunsun.
  6. Subli-sublia ku kinahanglanen.
- - - - -



7. Ku hadi pa gayed maawa sa nakabakeg na iugsak sa alima nu duun hu kaupukan din daw tigkan idesek hu kaepat ha sagunsun.
8. Subli-sublia ku kinahanglanen.

## PAGPALIKU HU GAHINAWA

BANTAYANAN: Mahitabu ha matay sa etaw seled hu 4 minutus ku hadi haini makagahinawa daw ku hadi mabuligan. Ku umenda hu kagginhawa sa etaw, saguna ilahan hu kalamag pinaagi hu kaghiyup ta baba.

1. Awaen ku amin nakasengseng duun hu baba ku bakeleng ba hu etaw.
2. Ku nakaenlek sa dila din na ipaliku haini.
3. Ipalay-ang sa etaw, hawila sa ulu din, guyuda sa baka din ta daw makaginganga, ibiti sa tengel din daw sigi da mahawil sa ulu din.
4. Pesela sa idung din daw masidahan.
5. Ipaginganga daw iugsak sa imu ha baba duun hu kandin ha baba. Hiyupa hu kaepat ha makeseg daw mataguan hu kalamag sa baga din, daw daan tumangkaw sa kagpa din. Ku hadi tumangkaw sa kagpa din na halina malu sa kaibiti hu tengel din daw isaba sa kahiyupa ta baba din. Ku hadi pa gayed makagahinawa na ahaa nu sa baba daw bakeleng din ta kangku amin duun nakasengseng. Awaa haini.
6. Halina sa kaibiti ta tengel din daw panday mahawil sa ulu din. Pesela sa idung din, daw hiyupa hu kaepat ha makeseg ha hiyup sa baba din.
7. Umenda ka hu nangkaatiyu ta daw makaliku daw makaguwa sa kalamag ha inhiyup nu.
8. Ahaa sa pulsu duun hu abay ta bakeleng din.

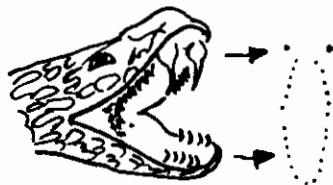
9. Sublia da sa kahiyup. Kasensen hu kasublia hu kahiyup:  
15 ha kaghiyup kada nangkaminutu para hu laas en,  
20 ha kaghiyup kada nangkaminutu para hu mga bata,  
25 ha kaghiyup kada nangkaminutu para hu mga bag-u  
pa inbata. Hinay-hinayen lang sa kahiyup para hu mga  
bag-u pa inbata.
10. Hadi ag-endai sa kahiyupa ta baba din hangtud ha  
pakagahinawa en sa etaw daw ku masigudu en ba ha huda  
din en pulsu ku minatay en. Sinamug agdayun-dayunen  
haini ha paagi hangtud hu nangkauras daw labay pa.



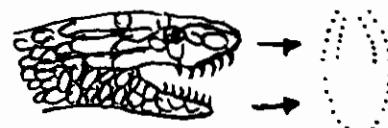
## KAGBULUNG HU KINAGAT HU BUNSLAGAN

1. Ipagtima gayed sa etaw ha kinagat, daw hadi pagkayugen sa bahin ha kinagat ta daw kena masikal·sa pulaguy hu langesa daw hadi makalekep sa lalas. Hadi ipahipanaw.
2. Pandaya ahaa sa kinagatan ku malalas ba ha bunsalagan sa nakakagat ku kena ba.

Kinagatan hu malalas  
ha bunsalagan



Kena malalas



3. Ku sa nakakagat na malalas ha bunsalagan daw huda pa makalabay sa 30 minutus na gumamit hu daduwa ha bangget duun hu bahin ha kinagat: sabuwa duun hu sampaw daw sabuwa duun hu alug hu kinagatan. (Ahaa sa Panulu, 14.) Hugkai sa bangget hu tignangkaminutu kada 30 minutus. Ipagtima sa etaw ha kinagat.
4. Ku amin ice daw ku bisan inu ha matinu na ugsakan sa kinagatan.
5. Ku amin tiliman-en ha agkaegetan na bulungan daan haini. (Ahaa sa Panulu, 16.)
6. Saguna uwita sa etaw duun hu ubay ha klinika ba hadi gayed ipahipanaw.

KABULUNGA HU TAGNGUHEGEN DAW TAGDAT-ELEN  
(Trankasu, Flu)

Mga tiliman-en:

- |                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| - Tagtulu sa nguheg   | - Malu agkagenaw          |
| - Tagpisngahen        | - Pamanakit hu lawa       |
| - Masakit sa bakeleng | - Malu tag-indesa labi en |
| - Buha                | duun hu mga bata          |

HADI GAMITEN SA PENICILLIN, TETRACYCLINE, DAW DUMA PA HA  
ANTIBIOTIC TA HADI HAINI PAKABULIG, BA DA HAINI PAKAILA  
HU KADAET:

Kagbulung:

1. Ipainum sa tagdalu hu madalem ha wahig, wahig hu bunga hu kayu, daw sabaw.
2. Ipahimlay daw ipatiduga bisan ku aldaw.
3. Ipalam-ed hu aspirin para hu genaw daw pamanakit ku nakainum en hu madalem ha wahig.

Pila ha buuk sa ipalam-ed ha aspirin:

<u>Laas</u>	1-2 ha tablitas (300-600 mg.)	Kaepat ku kaenem hu nangkaaldaw
-------------	----------------------------------	---------------------------------

Mga bata

8-12 ha tuig	1 ha tablita	Kaepat hu nangkaaldaw
3-7 ha tuig	tenga hu 1 tablita	Kaepat hu nangkaaldaw
1-2 ha tuig	tenga hu tenga hu nangkatablita	Kaepat hu nangkaaldaw

4. Ku aglagawen daw masakit sa bakeleng na ipapangulimeg hu bagainaldaw ha wahig ha inamulan hu asin (tenga hu kutsarita ha asin ilamud hu tengah ha basu ha wahig).
5. Ku tagbuhaen:
  - a. Ipainum hu madalem ha wahig.
  - b. Ipahanggap hu alisusu hu mapasu ha wahig katatulu duun hu nangkaaldaw.
  - c. Ipainum hu nangkakutsara (para hu laas) daw ku nangkakutsarita (para hu bata) ha bulung para hu buha kada daduwa ha uras. Iyan haini paagi hu pagbuhat hu bulung. Ipag-iling kadalem sa dega hu patiyukan daw wahig hu kalamansi ha ipaglamuda.
  - d. Ku tag-unay sa tagdalu na ipaenda hu kag-unay din.
6. Ku agpamueten na ipahiglek hu malu mapasu ha wahig ha inasinan.
7. Ikagiya haini kandin daw hu mga duma din duun hu balay:
  - a. Tambunan din sa baba daw sa idung din ku agpisngahen, daw sa baba din ku agbuhaen.
  - b. Kena maayad ku humadek daw ku umibit hu atiyuay pa ha mga bata.
  - c. Magpadiyu duun hu pagkaen hu duma ha etaw, daw maglain hu kandin ha hidegaan.
8. Ku sa dalu din hadi pa maawa ku makalabay en sa nangkasimana na kangku amin din duma pa ha dalu. Man-aha hu bulig hu mananambal.

## KASAGADAN HA DALU HU MGA BATA

Palukpuk Hadi ayuwa pakatungkay. Saini ha dalu tagsugud 2 payanaen hu 3 ha simana mapenga makaubay sa bata duun hu duma ha bata ha amin din taini ha dalu.

Mga tiliman-en:

Anay na amin atiyuay daw maliga ha makatel ha mga putuk-putuk, tagpuuna ta lawa dayun ta weleng dayun ta balukan daw lisen. Tagtalebig dayun haini ha ku matedak na tagsedak. Mahimu ha magdengan humiwal sa putuk-putuk, talebig daw tagsedak. Malu agkagenaw. Agkaawa da haini ha dalu seled sinamug hu nangkasimana.

Kagbulung:

1. Paglanguyen hu bagainaldaw ha wahig daw sabunan sa bata kada aldaw.
2. Hadi gayed kateLEN sa mga kaluli.
  - a. Daw hadi ayuwa kumatel na ugsakan hu matinu ha gaming.
  - b. Tampeden sa sulu hu bata ta daw hadi makapangangatel daw hadi daan agbulan sa mga migsedak. Ku agbulan sa mga migsedak na ugsakan haini hu gentian violet daw ku antibiotic ointment ba.

Payeke Hadi ayuwa pakatungkay. Saini ha dalu tagsugud mga 2 ku 3 ba ha simana makaubay sa etaw duun hu duma ha etaw ha amin din taini ha dalu.

Mga tiliman-en:

Tagpuuna haini hu genaw daw pamanakit hu baba ku guminganga daw ku kumaen. Makalabay sa 2 ha aldaw na amin humiwal ha mahumel ha butul alug ta talinga daw puun hu baka. Sinamug aghiwal sa sabuwa dayun sa sabuwa ta dibaluy. Usahay tag-uta daw hadi agkabaya agkaen sa bata. Agkaawa da sa pamanlebag makalabay sa 10 ha aldaw.

Kagbulung:

1. Ku kinahanglanen na ipalam-ed hu aspirin sa etaw para hu panakit daw genaw.
2. Ipakaen sa etaw hu mahumel daw masustansiya ha mga pagkaen.
3. Sigi limpyuwana sa baba din.

Pakaisab ha dalu:

Duun hu mga laas daw mga adagi en ha bata amin pamanakit ta getek daw ku pamanlebag hu tayak (duun hu maama) ku susu (duun hu bahi) makalabay sa nangkasimana. Ku mahitabu haini na maghimlay sa etaw. Mag-ugsak daan hu lemeg daw matinu ha gaming duun hu luminebag ha bahin. Makabulig haini pagpaawa hu kasakit daw pamanlebag.

Tiplas Pakatungkay ha dalu, dilikadu labi en duun hu mga bata ha kulang hu sustansiya daw ku amin din dalu ha T.B.

BANTAYANAN:

1. Sa bata ha amin din tiplas na hadi gayed ipaubay

- duun hu duma ha mga bata.
2. Daw malikayan sa kapatay-hu mga bata matenged hu tiplas na siguduwen ha masustansiya sa pagkaen dan. Siguduwen daan ha mabakunahan sidan hu para hadi tiplasen ku 12 payanaen hu 14 ha bulan sa idad dan.

Mga tiliman-en:

Pakadalin haini ha dalu makalabay sa 10 ha aldaw makaubay sa etaw duun hu amin din tiplas. Tagpuuna haini hu genaw, pamanliga daw pamanakit hu mata, tagnguhegen, daw buha. Tag-ayuwa daan sa dalu hu bata. Masakit tungkay sa baba din daw tingali mag-indesa. Makalabay sa 2 ku 3 ha aldaw na amin mamanhiwal ha maputi ha agkailing hu asin ta baba. Dayun makalabay sa lain ha 1 ku 2 ha aldaw mamanhiwal sa dalages. Anay dini ta dibaluy ta talinga daw lieg, dayun ta weleng daw lawa daw dini en dayun ta balukan daw lisen. Mapenga mamanhiwal sa dalages na agkamambung en sa bata ku huda pakaisab ha dalu. Agkaawa da sa dalages makalabay sa 5 ha aldaw.

Kagbulung:

1. Ipahimlay sa bata daw ipatiduga.
2. Ipainum hu madalem ha malimpyu ha wahig, wahig hu kalamansi daw sabaw. Ipakaen daan hu masustansiya ha mga pagkaen daw makabis-ay. Ku hadi pakasusu sa atiyuay pa ha bata na ipainum sa gatas hu inay pinaagi hu paggamit hu kutsara.
3. Para hu genaw daw pamanakit na ipalām-ed hu aspirin.

4. Ku agpamanakit sa talinga na ipalam-ed hu penicillin (125 mg./katatulu/kada. aldaw) seled hu 5 ha aldaw.
5. Ku amin tiliman-en hu lened, meningitis, pamanakit tungkay hu talinga ku getek ba, saguna man-aha hu mananambal.

Atiyuay ha Tiplas Hadi ayuwa pakatungkay di hu untul ha tiplas.

Mga tiliman-en:

Sa mga tiliman-en taini agkailing-iling da hu untul ha tiplas ba hadi pakatungkay. Sa dalages na atiyuay da. Tatulu ku haepat ha aldaw sa kalugay din.  
Sinamug amin pangima dini ta lieg.

BANTAYANAN:

Saini ha atiyuay ha tiplas na dilikadu hu bedes sugud hu kabedes din payanaen hu ikatulu ha bulan. Sa bedes ha huda pa bul-ug tiplasa daw ku huda kabakunahi na hadi gayed mag-ubay duun hu bata ha amin din atiyuay ha tiplas.

## KABULUNG HU GENAW

Ku tungkay agpamasu sa etaw ta agkagenaw na maayad ha buhaten haini daw hadi ayuwa mamasu.

1. Awaen sa mabaluy ha awaen ha pinaksuy din. Hadi agkumbuti sa bata ha amin din genaw ta bà da ayuwa haini agpamasu.
2. Ipagtima sa etaw duun hu mahubay ha lugar. Ku huda kalamag na maayad ha kiyaban sa agkadaluwan.
3. Sigiyen sa kapainumen duun hu matinu ha wahig daw ipakaen hu mga masustansiya ha kauyagan daw makabis-ay.
4. Ipalam-ed hu aspirin:

<u>Laas</u>	1-2 ha tablitas	Kaepat ku kaenem hu nangkaaldaw
-------------	-----------------	---------------------------------

### Mga bata

8-12 ha tuig	1 ha tablita	Kaepat hu nangkaaldaw
3-7 ha tuig	1/2 ha tablita	Kaepat hu nangkaaldaw
1-2 ha tuig	1/4 ha tablita	Kaepat hu nangkaaldaw

5. Ku tungkay agpamasu na ugsakan hu linemeg daw matinu ha gaming sa tangad, kagpa, ilek daw bubun din. Mabaluy daan ha bungkusán sa lawa din hu linemeg ha tualya. Ku mapasu en sa tualya maayad ha lemegen isaben.
6. Ku mabaluy na pan-ahaen daw bulungen sa hinengdan hu igkagenaw din.
7. Ku agkatungkay gayed hu genaw din daw ku bà ba haini nadumahi hu sawan, daw ku bà ba sigi sa kauta, daw ku bà ba nakalabay en sa nangkasimana ku labay pa ba huda pa kaawa sa genaw, daw ku bà ba hadi en pakatanud sa etaw na didali man-aha hu bulig hu ubay ha health worker.

## KAGLIKAY DAW KAGBULUNG HU KAG-INDESA

Sa paglikay hu kag-indesa duun da hu kakaen hu maayad daw masustansiya ha pagkaen daw duun hu kapanlimpyu.

---

### PAGKAEN HU ETAW HA TAG-INDESA

---

Ku ag-uta daw hadi en pakaluhit agkaen, ipainum hu:

- tsa
- lawut hu binulbug ha begas
- sabaw hu manuk, karni, impis, ku lisu ha utanen
- inumen ha maemis
- gatas hu inay
- Bulung ha Wahig (Ahaa sa Panulu, 34.)

Ku pakaluhit en agkaen na isaban din ba pilien din sa agkan-en din:

- saging (nahinug ku sinugba)
- kapayas
- biskwit, begas, kamuti
- kamais (nalutu daw mahumel)
- manuk (linauya daw ku inanag)
- seda ta wahig (pandayaan lutuen)
- karni (huda duun lambu)
- impis, bana, kupis, munggus

---

## MGA PAGKAEN HA HADI GAYED KAN-EN HU TAG-INDESA

---

- malambu daw mamantika ha pagkaen
  - pagkaen ha ayuwa madakel sa panaket din
  - mga hilaw ha bunga hu kayu
  - mga pakabeleng ha inumen
  - bulung ha pakahenaw hu bituka daw para purga
- 

Mga mahinengdanen ha kagpanghena-hena daw malikayan sa kag-indesa hu atiyuay pa ha bata:

1. Ipasusu sa atiyuay ha bata hu gatas hu inay.
2. Ku anay ipakaen sa bata hu madesen ha kauyagan na tig-atiyuayen sa iila daw pandayaen pesaen.
3. Sigiyen sa kalimpyuwi hu bata daw duun ipagtima hu malimpyu ha lugar.
4. Hadi ipainum sa bata hu bisan inu ha bulung ku hadi din ayuwa agkinahanglanen.

## KAAWA HU WAHIG DUUN HU LAWA

Ku madalem tungkay ha wahig sa maawa ta lawa tenged hu kag-indesa, kag-utaay, ayuwa ha kaatingi daw natungkay nasunug na matay sa etaw. Malikayan haini ku uminum hu madalem ha wahig, wahig hu kalamansi, sabaw, daw Bulung ha Wahig.

Kag-andam hu Bulung ha Wahig:

1. Nangkalitru ha wahig ha inpakala-kala ba nabahaw en.  
Sa 1000 ml. na nangkalitru.
2. Lamudan hu 2 ha kutsara ha matam-is.
3. Lamudan hu 4 ha pindit ha asin (2 lang ha tuldu sa gamiten).
4. Ku amin wahig hu kalamansi na lamudan hu mababaw.
5. Panday ipaglamuda sidan.
6. Sabiti sa inumen. Malu haini maemis daw maasin-asin kailing hu ating. Ku magnanam tungkay hu asin, ihudhud haini, basaha isaba sa paagi daw magbuhat hu laing.
7. Ipainum sa etaw hu tig-atiyu kada 5 ha minutus aldaw daw daleman hangtud ha maayad en sa kaihi din.

## PAGGAMIT HU WAHIG HA BULUNG

Madakel ha mga dalu sa mabulungan pinaagi hu wahig da.

1. Genaw Sigiyen sa kainum hu wahig daw ku amin daan wahig hu kalamansi. Ku tungkay mapasu sa lawa na maayad ha bungkusen sa lawa din hu gaming ku tualya ba ha linemeg duun hu matinu ha wahig. (Ahaa sa Panulu, 31, para hu duma ha paagi.)
2. Kag-indesa Kag-indesa ha agpakaawa hu wahig ta lawa. Ipainum sa etaw hu Bulung ha Wahig. (Ahaa sa Panulu, 34, para hu paagi.)
3. Eteg Uminum hū madalem ha wahig.
4. Tagnguhugen, dat-el Sigiyen sa kainum hu madalem ha wahig daw ku amin wahig ku kalamansi. (Ahaa sa Panulu, 25.)
5. Pamuet Sa maayad ha buhaten ta daw maawa sa pamuet na lamudi hu asin sa wahig, tapnaya daw hinleka haini ta daw humemel sa nguheg. Maayad daan ha hanggapen sa alisusu hu mapasu ha wahig daw ku uminum hu madalem ha wahig daw wahig hu kalamansi. (Ahaa sa Panulu, 34.)
6. Lagaw, masakit ha bakeleng Asinan sa mapasu ha wahig daw ipangulimeg.
7. Buha, hubak, lened ha sip-un Sigiyen sa kainum hu matinu ha wahig. Maayad daan ha hanggapen sa alisusu hu mapasu ha wahig. (Ahaa sa Panulu, 34.)
8. Kaluli, panumus, panaw, lalanguyen Henawan daw pandayaan sabunan sa mga kaluli daw duma pa ha dalu hu langgit. Maglanguy kada aldaw. Kena maayad ha sigi agkaluan sa

- atiyu ha bata. (Ahaa sa mga Panulu, 39 daw 10.)
9. Nasunug ha langgit Hulumi dayun duun hu matinu ha wahig sa nasunug ha langgit. (Ahaa sa Panulu, 36, para hu duma pa ha agbuhaten.)
10. Balutut, pandael Magpakala-kala hu wahig daw maglemeg hu gaming. Pandayai bulibidi daw ikapi dayun duun hu balutut daw bahin hu lawa ha masakit mahitenged hu pandael. Sampawi haini hu cellophane, daw isabi pa gayed haini sampawi hu gaming ku tualya ba ha mamada ta daw malugay mabahaw sa mahames ha gaming diya ta didalem. (Ahaa sa Panulu, 41, para hu kabulunga hu balutut.)
11. Dalu hu pantug daw tagiti Kadalemen sa inumen ha wahig. Maayad ha mag-inum hu tigdaduwa ha basu kada uras hangtud ha maawa sa kasakit ku ag-ihi.
12. Puling Hudhud hi tig-atiyu ha wahig sa mata ta daw maanud sa puling.

MADAKEL HA DALU SA MALIKAYAN KU INPAKALA-KALA HA WAHIG SA PAG-INUMEN. Maayad ku inpakala-kala ha wahig sa pag-inumen ta madakel duun taini sa kagaw ha pakaila hu dalu, labi en sa kag-indesa. Ku ipakala-kala haini hu 5 ha minutus na matay sa kagaw ha tagngadanen hu amoeba, 20 minutus sa kapakala-kala na matay alan sa mga kagaw.

## KAGBULUNG HU NASUNUG HA LANGGIT

Una ha klesi hu kasunug Agkasunug ha bâ da agpamanliga ba huda talebig.

Kagbulung: Ihulum dayun duun hu matinu ha wahig sa nasunug ha bahin hu lawa. Ku ben iyan en nasunug sa lawa na saguna hudhudan hu matinu ha wahig.

Ikaduwa ha klesi hu kasunug Agkasunug ha migtalebig.

Kagbulung:

1. Ihulum dayun duun hu matinu ha wahig sa bahin ha nasunug.
2. Hadi agtedaka sa talebig ba ku matedak na pandayai haini paghenaw hu inpakala-kala ba nabahaw en ha wahig. Sabunan daan sa nasunug.
3. Tambuni sa nasunug hu malimpyu ha gaming daw hadi haini maugsakan hu aliyabuk daw hadi daan madagpuan hu langaw. Ku mahugaw en sa tambun na ilisan haini hu malimpyu.
4. Ipalam-ed hu aspirin sa etaw ku kinahanglanen ta daw maawa sa kasakit.
5. Ku amin mga tiliman-en ha inagbulan en sa nasunug mailing ku tagnana en, tagkahudu, amin genaw, daw amin en pangima na iyan haini maayad ha buhaten:
  - a. Nanaya awaa sa nasunug ha langgit.
  - b. Magpakala-kala hu nangkalitru ha wahig ha linamudan hu liwada hu kutsara ha asin. Ilagkes ipakala-kala

- sa malimpyu ha gaming.
- k. Ikapi sa malu en nabahaw ha gaming duun hu nasunug ha bahin. Buhaten haini ku maselem, mahapun, daw ku daleman.
  - d. Buliten haini hu antibiotic ointment.
  - e. Tambuni hu manipis daw malimpyu ha gaming sa nasunug.

Ikatulu ha klasi hu kasunug Agkasunug ha panday agkadaet sa langgit, pakahiwal daw nasunug daan sa sapu.

Kagbulung:

- 1. Tambunan sa nasunug hu malimpyu ha gaming ha hadi hegeten.
- 2. Sigiyen sa kapainum kandin hu wahig daw Bulung ha Wahig.  
(Ahaa sa Panulu, 34.)
- 3. Ipalam-ed hu bulung para hu masakit.
- 4. Saguna uwita sa etaw duun hu **klinika**. Ku natungkay nasunug sa etaw na kangku matay haini ku huda bulig hu mananambal. Ku huda mananambal na buhaten haini:
  - a. Ipahidega sa etaw, ipatangkaw sa paa din di sa ulu din.
  - b. Hadi aghenawi sa nasunug, daw da ku amin nakaugsak ha pisa, sagbet daw duma pa.
  - k. Tambuni sa nasunug hu manipis ha gaming. Hadi ag-ugsaki hu bisan inu en sa nasunug. **HADI GAYED AG-UGSAKI HU MANTIKA, LAMBU, LANA, MGA DAHUN, KAPI, LUPUK, DAW BISAN INU SA NASUNUG!**

- d. Ilisi sa gaming ha intambun ku malemeg en haini hu wahig daw langesa.
- e. Dayunen sa kapainum kandin hu Bulung ha Wahig.
- g. Ipakaen hu mga masustansiya ha pagkaen labi en sa karni, manuk, impis, seda, gatas, balatung, kupis, mani, daw maayad daan sa mga mahilaw ha mga utanen. Saini ha mga pagkaen pakabulig hu kaulii hu nasunug.
- h. Dayunen sa kapalam-ed kandin hu aspirin daw duma pa ha bulung hu masakit.
- i. Ipalam-ed hu penicillin daw malikayan sa kaagbuli hu nasunug. Ku humiwal sa mga tiliman-en ha inagbulan sa nasunug mailing hu tagnana, tagkahudu, genaw daw pangima na iyan haini buhaten kada maselem, mahapun, daw daleman.
  - 1. Ilagkes ipakala-kala sa malimpyu ha gaming duun hu nangkalitru ha wahig ha linamudan hu liwada hu kutsara ha asin.
  - 2. Bulibidi sa gaming daw ikapi haini duun hu nasunug.
  - 3. Awaa sa gaming daw nanaya awaa sa nadaet ha langgit daw sapu.
  - 4. Buliten hu antibiotic ointment sa nasunug.

## KAGBULUNG HU MGA DALU HU LANGGIT

Kadakela hu mga dalu hu langgit malikayan ku maglanguy daw manabun kada aldaw daw kumaen daan hu mga pagkaen ha amin duun sustansiya.

Adel Sa pakauwit hu adel na iyan sa mga atitiyu ha mga langgam ha agkailing-iling hu lalawa (atiyuay pa di hu tuma) ha agludlud duun hu langgit hu etaw daw tagdakel dayun sidan.

Mga tiliman-en:

Madakel sa agtubu ha atiyuay ha kaluli duun hu pig-elangan hu mga tuldú, langlanguan, getek, dini ta hawak, hita, daw alug ta pused. Makatel haini labi en ku daleman. Sa etaw ha pakaibit hu duma ha etaw ha amin din adel na madalinan.

Kagbulung:

1. Pandayaen ahaen sa lawa hu kada sabuwa ha etaw dini ta balay, daw matun-an ku sin-u sa amin din adel.
2. Ipaglanguy daw ipapanabun daw ipagpinaksuy hu malimpyu kada aldaw.
3. Pandayaan pipian daw sabunan sa mga pinaksuy daw habel daw ibelad. Ibelad daan sa mga banig.

Alan sa paagi, 1, 2, daw 3, buhaten hu alan ha etaw.  
Buhaten daan hu mga etaw ha amin din en adel saini ha

sunud ha mga paagi:

4. Pandayaen languyen daw sabunan sa lawa.
5. Buliten hu bulung sa langgit. Paagi hu kagbuhat hu bulung para hu adel:
  - a. Mag-ugsak hu 10 ha kutsara hu mantika duun hu yahung.
  - b. Lamudan hu nangkakutsara ha sulfur powder.
  - c. Kulikawen daw panday makaglamuda.
  - d. Ibulit haini duun hu amin adel. Gamiten seled hu tatulu ha aldaw.

### Balutut

Mga tiliman-en:

Ag-adagi daw masakit ha agkailing hu panumus. Sa langgit ha libut taini na agpamanliga daw mapasu. Sinamug amin daan genaw daw amin en pangima.

Kagbulung:

1. Hadi agpesela sa balutut ta daw hadi makapayapat.
2. Henawi daw sabuni sa balutut.
3. Ku huda pa mata hu balutut, iyan hai buhaten:
  - a. Magpakala-kala hu wahig daw ipabahaw malu daw hadi makalaswa.
  - b. Maglupi hu malimpyu ha gaming daw lemega.
  - c. Bulibidi sa gaming.
  - d. Ikapi haini duun hu balutut daw sampawi haini hu cellophane. Isabi haini sampawi hu tualya ha mamada, daw malugay mabahaw sa gaming diya ta

- didalem.
- e. Ku mabahaw en sa' gaming diya ta didalem na  
isaben haini lemegen duun hu mapasu ha wahig  
daw iisab da ikapi.
4. Ku sa balutut duun tuminubu hu balukan daw ku lisen  
ba na ipatangkaw haini.
5. Bay-ani ha matedak sa balutut hu kandin da ha  
katumani.
6. Ku matedak en sa balutut na dayunen sa kagkapi duun  
hu mapasu ha gaming daw ipatulu sa nana. Bay-ani  
agheyeda ku agpesela.

### Inagbulan ha kaluli

Mga tiliman-en:

Tagnana, maliga daw mapasu sa langgit libut hu kaluli,  
hinengdan hu genaw, daw amin en pangima.

Kagbulung :

1. Henawi daw sabuni sa kaluli kada maselem, mahapun, daw  
daleman.
2. Ku mabaluy na pasildahi sa kaluli ba pag-andamen ha  
hadi maugsakan hu aliyabuk daw pisa daw hadi daan  
madagpuan hu langaw.
3. Hadi agkatela sa kaluli. Tampedi sa sulu hu bata daw  
hadi makapangangatel.
4. Hadi ag-ibiti sa kaluli hu duma ha etaw. Ku makaibit  
ka na saguna mangenaw daw manabun.