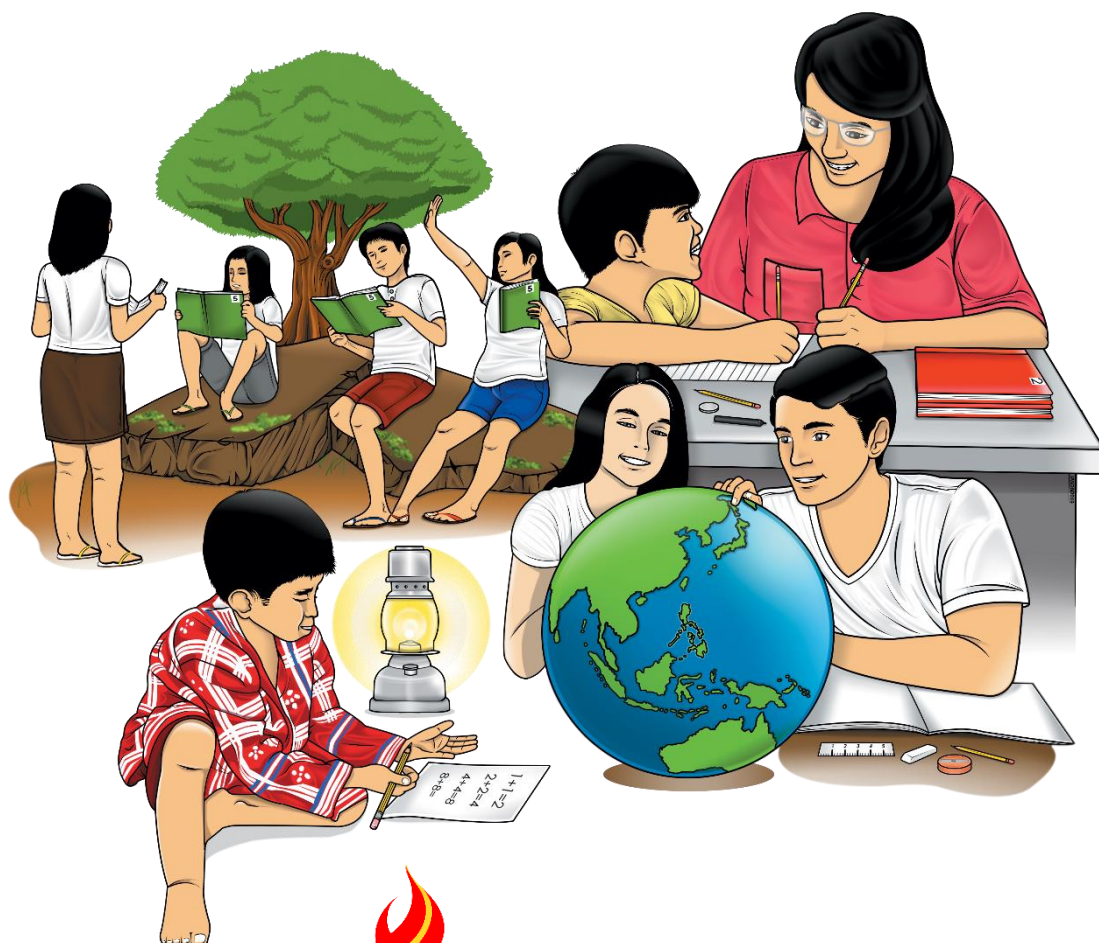


Edukasyong Pangkalusugan

Kwarter 2 – Modyul 5: O Sakit, Paano Kita Iiwasan?



Edukasyong Pngkalusugan – Ikaapat na Baitang
Alternative Delivery Mode
Kwarter 2 – Modyul 5: O Sakit, Paano Kita liwasan?
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon
Kalihim: Leonor Magtolis Briones
Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Joanalyn L. Sarmiento

Editor: Renato B. Gallenito

Tagasuri: Cynthia T. Montañez

Tagaguhit: Emma N. Malapo

Tagalapat: Anthony C. Vista

Tagapamahala: Regional Director: Gilbert T. Sadsad

CLMD Chief: Francisco B. Bulalacao, Jr.

Regional EPS In Charge of LRMS: Grace U. Rabelas

Regional ADM Coordinator: Ma. Leilani R. Lorico

CID Chief: Jerson V. Toralde

Division EPS In Charge of LRMS: Belen B. Pili

Division ADM Coordinator: Cynthia T. Montañez

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region V

Office Address: Regional Center Site, Rawis, Legazpi City 4500
Telefax: 0917 178 1288
E-mail Address: region5@deped.gov.ph

Edukasyong Pangkalusugan

**Ikalawang Markahan – Modyul 3:
O Sakit, Paano Kita Iiwasan?**

Paunang Salita

Ang Self-learning Module o SLM ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral so kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kani-kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral mna may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahn ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



Alamin

Maganda at malusog na buhay kaibigan!

“Prevention is better than cure!”

Sinasabing mas mainam na ang gumastos para makaiwas sa mga sakit kaysa sa gumastos sa pagpapagamot ng sakit. Ang nakahahawang sakit ay tulad ng isang kadenang dugtong-dugtong ngunit ito ay maaari nating maiwasan. Ang kadena ng impeksyon/*chain of infection* ay maaaring pigilan o sugpuin sa pamamagitan ng pagsasagawa ng mga tamang gawaing pangkalusugan.

Inaasahan na sa pagtatapos mo sa modyul na ito ay napagtagumpayan mong matamo ang sumusunod;

1. Naipakikita ang mga pamamaraan kung paano mapananatiling malusog ang katawan at ang pagsugpo sa karaniwang nakahahawang sakit (H4DD-IIij-13);
2. Natutukoy ang mga paraan para matigil o putulin ang chain of infection sa bawat sangkap nito (H4DD-IIij-14); at
3. Naisasagawa ang wastong pangangalaga sa sarili at ang paglilinis sa kapaligiran upang masugpo ang mga karaniwang nakahahawang sakit (H4DD-IIij-15).



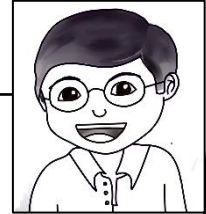
Subukin

Bago tayo tumungo sa ating bagong aralin, alamin muna natin kung ano at saan na ang alam mo tungkol dito.

Piliin ang letra ng tamang sagot at isulat sa iyong sagutang papel.

1. Ano ang dapat isagawa upang makaiwas sa sakit?
 - A. iwasang makisalamuha sa ibang tao
 - B. lagyan ng *screen* ang mga bintana ng bahay
 - C. payuhan ang may sakit na manirahan na lamang sa ospital
 - D. ugaliing maghugas ng kamay bago at pagkatapos gumamit ng palikuran
2. Alin ang HINDI nagpapakita ng pag-iingat sa pagkakaroon ng sakit?
 - A. pagpapabakuna
 - B. pagsalo sa kinakain ng may sakit
 - C. paggamit ng '*mask*' at '*gloves*' kapag nag-aalaga ng may sakit
 - D. pagkonsulta nang regular sa doctor
3. Paano masusugpo ang kadena ng impeksiyon?
 - A. Lumayo sa kapuwa tao
 - B. Parating manatili sa loob ng bahay
 - C. Manirahan malayo sa mga kapitbahay
 - D. Magtakip ng ilong at bibig kapag babahing
4. Nabalitaan mong natrangkaso ang iyong kaibigan, ano ang iyong gagawin?
 - A. aalagaan ko siya
 - B. dadalawin ko siya at yayahapin
 - C. sasabihan ko siyang magpagaling nang husto bago pumasok
 - D. sasabihan ko siyang huwag na niya akong lalapitan pagpasok niya sa paaralan

5. Maiiwasan ang paglaganap ng dengue sa isang pamayanan sa pamamagitan ng _____.
- A. pagkain ng masustansiyang pagkain
 - B. paglilinis ng mga kanal at paligid
 - C. pagdidilig ng mga halaman
 - D. pagsusunog ng plastik



Tingnan ang tamang sagot sa pahina 19.

Ilan ang nakuha mo?

Magaling kung nakuha mo lahat ng tamang sagot. Ayos lang kung hindi mo nakuha lahat dahil mas lilinangin pa natin ang iyong kaalaman sa pagpapatuloy mo sa modyul na ito.

Aralin**1****Paraan sa Pagpapanatili ng Malusog na Katawan at ang Pagsugpo sa Karaniwang Nakahahawang Sakit**

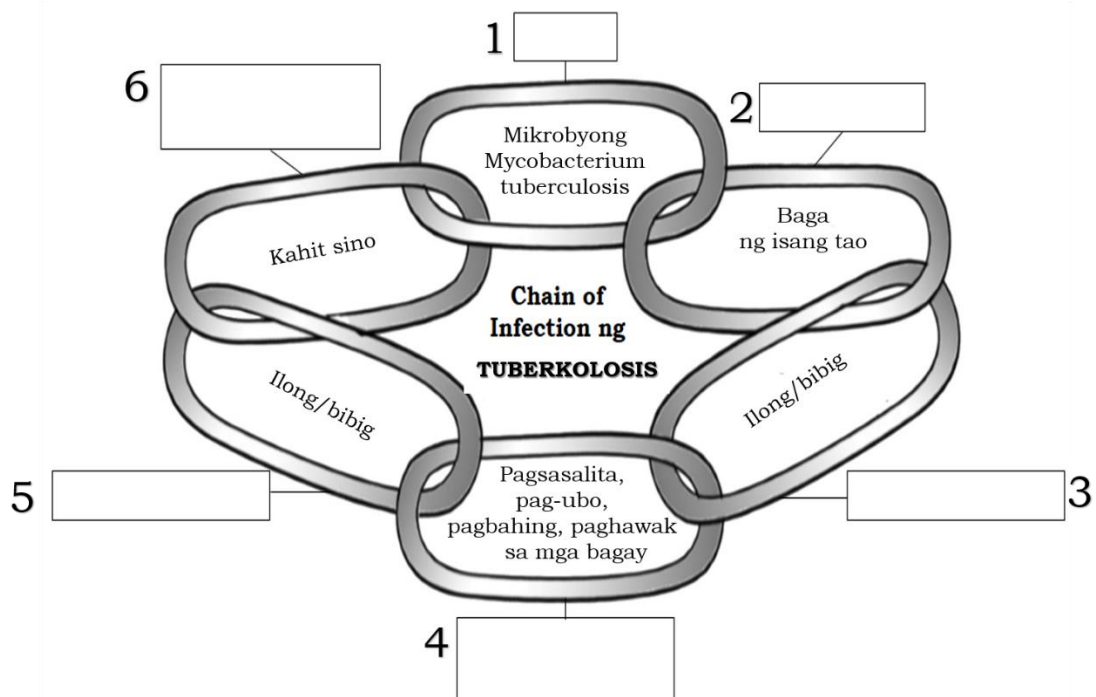
Sa araling ito, malalaman mo ang mga pamamaraan upang mapanatili ang malusog na pangangatawan at masugpo ang karaniwang nakahahawang sakit. Handa ka na ba?

**Balikan**

Bago tayo magpatuloy, balikan muna natin ang araling napag-aralan natin sa nakaraang yunit. Naaalala mo pa kaya ang mga ito?

Lagyan ng angkop na pamagat ang mga sangkap ng Kadena ng Impeksiyon ng sakit na Tuberkolosis. Piliin ang sagot sa loob ng kahon sa ibaba.

Reservoir	Portal of Entry	Susceptible Host
Mode of Transmission	Agent	Portal of Exit





Tuklasin

Mahalagang pag-aralan kung paano maiiwasan at masusugpo ang pagkalat ng nakahahawang sakit.

Pag-aralan ang mensahe ng tula at sagutin ang mga tanong.

Tunay na Kayamanan

Anthony C. Vista

Kalusugan ay tunay na kayamanan,
Kaya sarili'y alagaan at pag-ingatan;
Kapaligaran ay ugaliing linisan,
Upang mga sakit ay maiiwasan.

Kapag may sipon at babahing,
Bahagya kang humilig sa iyong paghatsing;
Gumamit ng panyo at takpan ang bibig,
Maghugas ng kamay sa malinis na tubig.



Paghuugas ng kamay ay ugaliin,
Gamit ang sabon, kamay ay kuskusin;
Anomang mikrobyo'y maiiwasan natin,
Kung madalas itong gagawin.

Anomang sakit ay ating maiiwasan,
Kung magiging malinis sa sarili't kapaligiran;
Gawin ito ng madalas, hindi lang minsan,
Upang kalusugan ay mapangalagaan.



1. Ayon sa tula, ano ang dapat isagawa kung ikaw ay babahing o maghahatsing?
2. Bakit dapat ugaliin ang paghuhugas ng kamay? Ano ang kahalagahan ng paghuhugas ng mga kamay?



Suriin

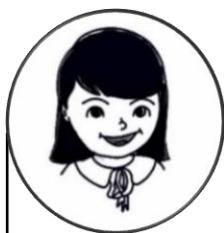
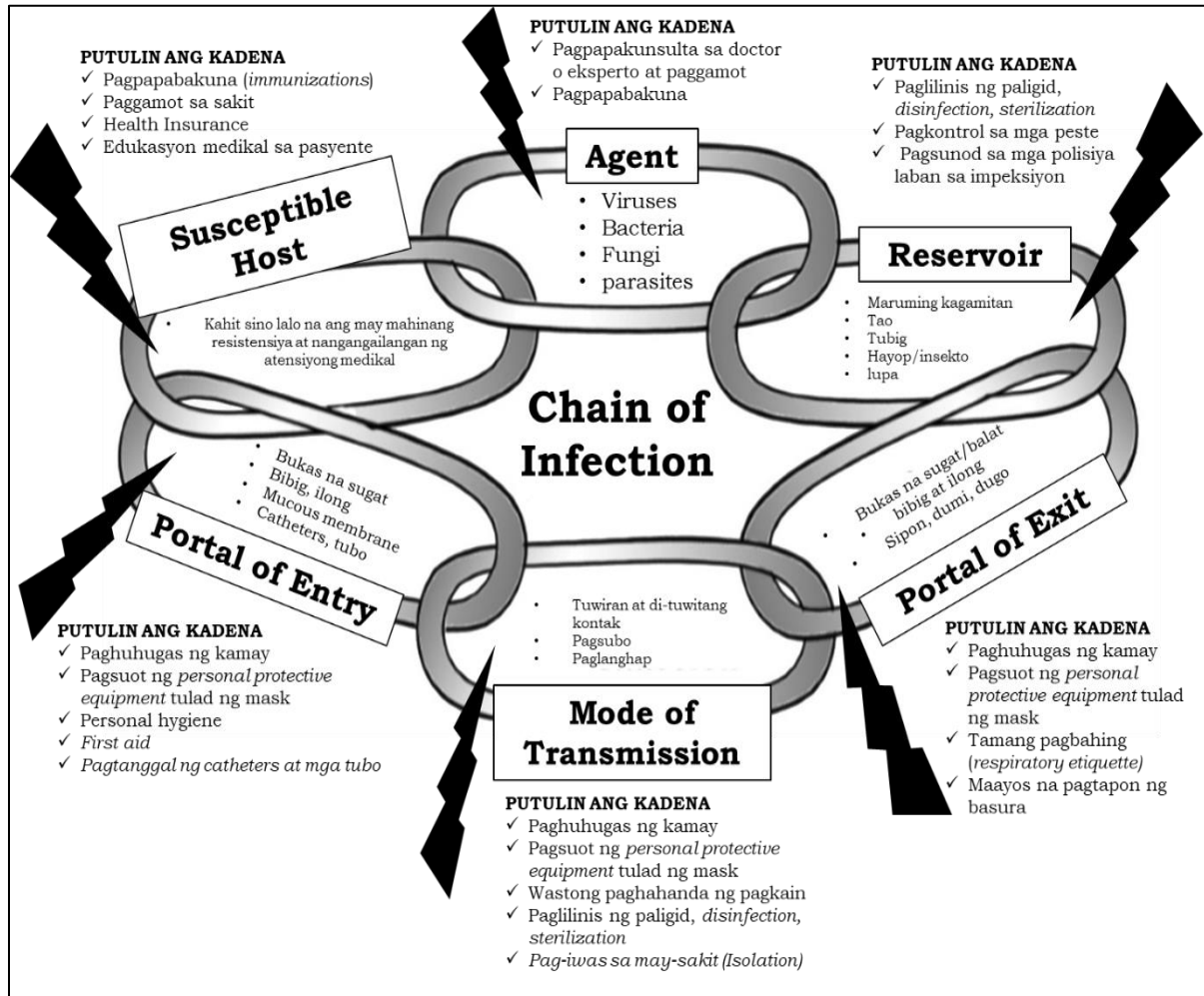
Ano-ano ang dapat tandaan upang makaiwas sa nakahahawang sakit?



1. Ugaliin ang wastong pag-ubo at pagbahing.
2. Ugaliin ang palagiang paghuhugas ng kamay.
3. Ugaliin ang paggamit ng guwantes kapag hahawak ng body fluid gaya ng dugo, ihi, laway, sipon.
4. Ugaliing linisan ang mga kontaminadong lugar at kagamitan
5. Ugaliin ang pagpapabakuna sa oras.
6. Ugaliin ang pagkain ng balanse, regular na pag-eehersisyo, at pagkakaroon ng sapat na tulog at pahinga.
7. Ugaliin ang pagkonsulta sa doktor kung kinakailangan.

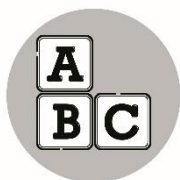
Ano-ano ang paraan para matigil o putulin ang chain of impeksiyon sa bawat sangkap nito?

Pag-aralan ang sumunod na larawan na nagpapakita ng mga paraan para matigil o putulin ang chain of infection sa bawat sangkap nito at sagutin ang tanong sa ibaba.



Alam mo ba na may mga batas at ordinansa na ipinaairal para sa kalusugan ng mamamayan? Ang mga sumusunod ay ilan lamang sa mga ito:

1. Wastong pagtatapon ng basura at dumi
2. Pagpapagawa ng malinis na palikuran
3. Pagbabawal ng mga alagang hayop sa daan
4. Pagsusuring pangkalusugan ng mga nagsisipagtinda at naghahanda ng pagkain gaya, ng kusinera at serbidora



Pagyamanin

Gawain 1. Picture Analysis

Piliin ang larawan na HINDI nagpapakita ng wastong pamamaraan kung paano mapananatiling malusog ang katawan at kung paano masusugpo ang mga nakahahawang sakit. Ipaliwanag ang iyong sagot.



Ano-ano ang napansin mo sa larawan?

Sa iyong palagay, alin sa mga larawan ang nagpapakita ng batang madaling dapuan ng sakit?

Gawain 2. Tama o Mali

Isulat ang TAMA sa patlang kung wasto ang sinasabi ng pangungusap at MALI kung hindi.

- _____ 1. Ugaliin ang magpabakuna.
- _____ 2. Umiwas sa taong may sipon o ubo.
- _____ 3. Hintaying lumubha ang sintomas bago kumonsulta sa doktor.
- _____ 4. Ugaliin ang palagiang paghuhugas ng kamay upang makaiwas sa sakit.
- _____ 5. Gumagamit ng guwantes ang mga dentista upang makaiwas sa sakit mula sa kanilang pasyente.

Gawain 3. Ibigay Mo

Magbigay ng tatlong halimbawa ng nakahahawang sakit, ang sintomas nito at kung paano ito maiwasan. Isulat sa kahon ang iyong sagot.

Sakit	Sintomas	Paano Maiiwasan
1.		
2.		
3.		



Isaisip

Buoin ang sumusunod na talata tungkol sa mga konsepto ng aralin.

Mapapanatili kong malusog ang aking katawan at makakaiwas sa sakit sa pamamagitan ng _____

_____.

Mapuputol ang kadena na impeksiyon sa pamamagitan ng mga sumusunod na gawain:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Isagawa

Paano mo mapananatiling malusog ang iyong katawan at masugpo ang mga karaniwang nakahahawang sakit? Isulat sa loob ng kahon limang (5) paraang kaya mong gawin.

Aralin

2

Wastong Pangangalaga sa Sarili at Paglilinis sa Kapaligiran

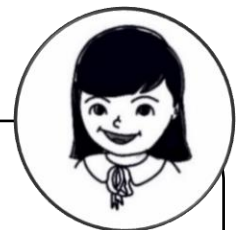
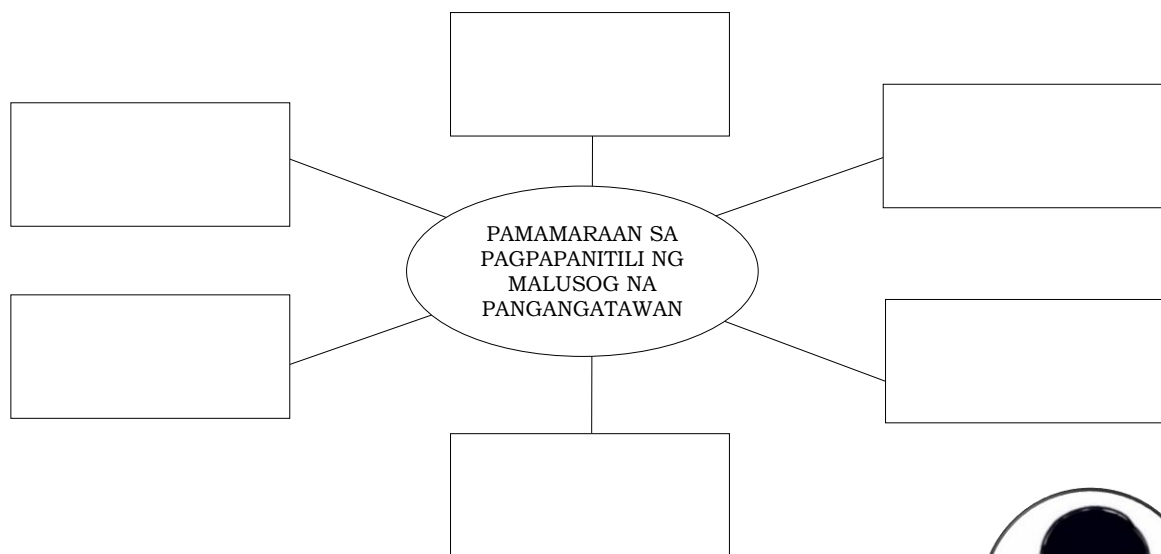
Sa araling ito, malalaman mo ang wastong pangangalaga sa sarili at paglilis ng kapaligiran upang masugpo ang mga karaniwang nakakahawang sakit.



Balikan

Bago tayo magpatuloy, balikan muna natin ang araling napag-aralan natin sa nakaraang aralin.

Punan ang mga kahon ng pamamaraan sa pagpapanatili ng malusog na pangangatawan.



Tingnan ang tamang sagot sa pahina ____.

Nakuha mo ba ang lahat ng tamang sagot? Maaari ka nang magpatuloy kung nakuha mo lahat. Kung hindi naman, maaari mong balikan sa mga nakaraang modyul ang mga konseptong hindi mo nakuha nang tama.



Tuklasin

Mahalagang malaman natin ang wastong pangangalaga sa sarili at paglilinis sa kapaligiran upang masugpo ang mga karaniwang nakakahawang sakit.

Basahin at unawain ang dayalogo at pagkatapos sagutin ang mga gabay na tanong.

(Sa parke, habang naglalakad ang magkakaibigang sina Adrian, Otep at Leo...)

Otep: Wala ba kayog napapansin sa paligid natin?

Leo: Maliban sa namumulaklak na ang mga halaman sa tingin ko dumadami na rin ang basura na nagkalat sa ating parke.

Otep: Napansin mo rin pala Leo. Nakakalungkot lang isipin na ang dating maganda at malinis na parke ay unti unting naging makalat at marumi na.

Adrian: Tama! Maaaring makasama ito sa kalusugan ng mga kabataang naglalaro dito araw-araw. Dapat lamang na maging responsable tayo sa pagtatapon ng basura sa tamang lugar tulad na lamang ng tinuturo sa atin ni Gng. Santos.

Leo: Sang-ayon ako sa sinabi mo Adrian. Marami pa namang tindahan ng pagkain na nasa paligid ng parke. Tiyak na mapapangalagaan natin ang ating sarili at makakaiwas tayo sa anumang sakit kung malinis at maayos ang ating kapaligiran.

Otep: Halina, pulutin natin ang nagkalat na mga basura, sa maliit na pamamaraan malaki ang maitutulong nito sa ating sarili at pamayanan.

Adrian: Lagi nating tandaan, ang malinis na kapaligiran ay nagdudulot ng malusog an pangangatawan.

1. Sino-sino ang nag-uusap sa tekstong iyong nabasa?
2. Ano ang napansin ng mga bata habang sila ay nglalakad sa parke?
3. Ayon sa dayalogo, ano ang maaring maidulot ng maruming kapaligiran?
4. Sana-ayon ba kayo na ang malinis na kapaligiran ay nagdudulot ng malusog na pangangatawan? Bakit?



Suriin

Ano-ano ang paraan sa wastong pangangalaga sa sarili at paglilinis ng kapaligiran? Alamin natin.



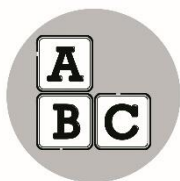
Iba't ibang paraan kung paano mapapangalagaan ang sarili.

1. Palagiang paghuhugas ng kamay ng malinis na tubig at sabon.
2. Kung walang tubig at sabon, maaaring gumamit ng hand sanitizer.
3. Takpan ang bibig at ilong kung uubo at magbabahing.
4. Iwasang hipuin o kuskusin ang iyong mata, ilong, at tainga.
5. Magsuot ng tsinelas o bakya sa tuwing gagamit ng palikuran.
6. Punasan ang anomang bagay gaya ng desk o mesa bago ito hawakan o hipuin.
7. Iwasang makihalubilo sa mga taong may sakit at may karamdaman.



Iba't ibang paraan ng pagpapanatili ng malinis na kapaligiran upang masugpo ang mga karaniwang nakahahawang sakit.

1. Ang pinagkukunan ng tubig ay kailangang ligtas.
2. Itapon ang basura araw-araw. Ibaon ito o gawing kompost.
3. Tingnan kung paano maaaring gamiting muli ang mga basura tulad ng papel, bote, at mga lalagyang yari sa plastik.
4. Linisin ang iyong bahay araw-araw. Panatilihing malinis at ligtas mula sa mga mikrobyo.
5. Linisin ang mga alulod at kanal upang maiwasang pamahayan ng mga lamok.



Pagyamanin

A. TAMA O MALI

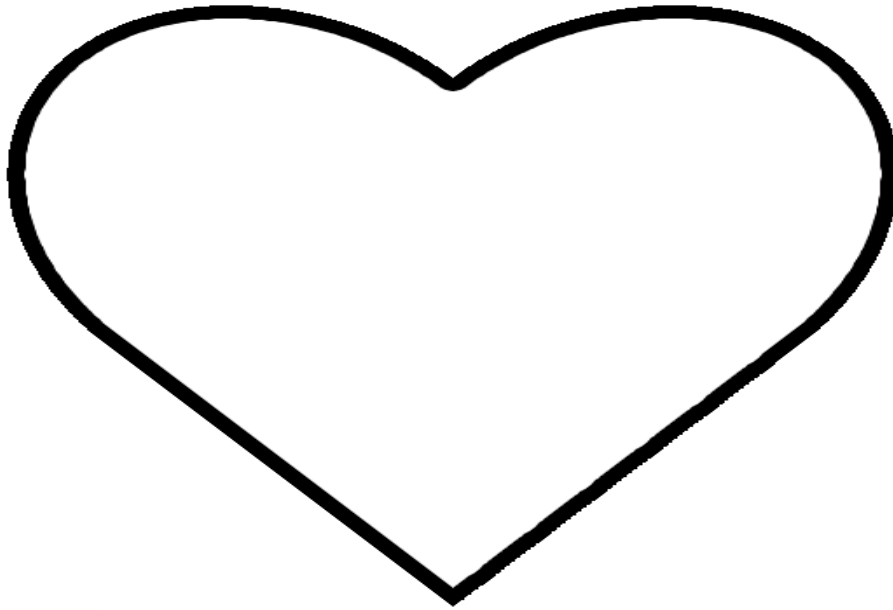
Lagyan ng tsek (/) kung ang bagay o tinutukoy ay nakatutulong upang masugpo ang sakit at ekis (X) kung hindi.

- _____ 1. Palagiang paghuhugas ng kamay
- _____ 2. Pagtapon nang wasto at regular sa mga basura.
- _____ 3. Pagpapakosulta sa doctor sa tuwing may sakit lamang.
- _____ 4. Pagpapabakuna sa inyong health center.
- _____ 5. Paglinis ng inyong bahay araw-araw.
- _____ 6. Pagkain ng balance at pagkakaroon ng sapat na tulog at pahinga
- _____ 7. Pag-iwas sa taong may sakit.
- _____ 8. Regular na mag-ehersisyo.
- _____ 9. Pagkain ng junk foods.

_____10. Paggamit ng mga gamit na pagmamay-ari ng taong may sakit.

B. ISAPUSO NATIN

Paano mo mapapangalagaan ang iyong sarili upang makaiwas sa nakakahawang sakit? Isulat ang sagot sa loob ng puso.



Isaisip

Isulat sa loob ng kahon ang inyong natutunan tungkol sa wastong pangangalaga sa sarili at paglilinis ng kapaligiran.



Isagawa

Magtala ng limang paraan upang mapanatiling malinis at maayos ang iyong kapaligiran. Ibatay ang iyong sagot sa sarili mong pamayanan.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Tayahin

Piliin ang letra ng tamang sagot at isulat sa iyong sagutang papel.

1. Alin ang dapat mong ugaliin upang hindi magkasakit?
 - A. Pagliligo ng dalawang beses isang linggo.
 - B. Pagkain ng masasarap at matatamis
 - C. Paghuhugas ng kamay
 - D. Pagtulog maghapon
2. Ano ang dapat gawin ng isang taong may sakit?
 - A. magtago sa kaniyang silid
 - B. makihalubilo sa ibang may sakit
 - C. kumain, matulog, at manood ng TV
 - D. mamahinga at sundin ang payo ng doktor

3. May ubo't sipon ang iyong kaklase. Ano ang dapat mong gawin upang hindi ka mahawa?
 - A. Pahiramin siya ng panyo.
 - B. Payuhan siyang umuwi na.
 - C. Magtakip ng ilong at bibig kapag kausap siya.
 - D. Sabihan siyang lumipat ng upuang malayo sa iyo.
4. Aling gawain ang mabuti sa kalusugan?
 - A. Pag-inom ng tubig mula sa gripo
 - B. Pagpapakulo ng tubig bago inumin
 - C. Pagkonsulta sa doktor kung malala na
 - D. Hindi paghuhugas ng kamay bago at pagkatapos kumain
5. Alin ang HINDI nagpapakita ng pag-iingat sa pagkakaroon ng sakit?
 - A. pagpapabakuna
 - B. pagsalo sa kinakain ng may sakit
 - C. paggamit ng 'mask' at 'gloves' kapag nag-aalaga ng may sakit
 - D. pagkonsulta nang regular sa doktor



Karagdagang Gawain

Gumawa ng isang islogan na naghihikayat sa mga batang tulad mo na isagawa ang mga wastong paraan sa pangangalaga sa sarili at ang paglilinis sa kapaligiran upang masugpo ang mga karaniwang nakahahawang sakit. Tingnan ang halimbawa.

Kalinisan sa Sarili at Kapaligiran ay Gawin,
Upang mga Sakit ay Masugpo at Maiwasan Natin!



Susi sa Pagwawasto

ARALIN 1

Subukin

1. D 2. B 3. D 4. C 5. B

Balikan

1. Agent 2. Reservoir 3. Portal of Exit
4. Mode of Transmission 5. Portal of Entry 6. Susceptible Host

Tuklasin

1. Humilig nang bahagya, o kaya'y gumamit ng panyo at takpan ang bibig.
2. Upang matwasan ang mga mikrobryo.

Suriin

C, F, I

Pagymamanin

Gawain 1. C, F, I

Gawain 2. 1. TAMA 2. TAMA 3. MALI 4. TAMA 5. TAMA

Gawain 3. Tingnan ang bahaging Tuklasin ng Module 1 ng Quarter 2

Isagawa

Mga maaring sagot:

1. Palagiang paghuhugas ng kamay ng malinis na tubig at sabon.
2. Kung walang tubig at sabon, maaaring gumamit ng hand sanitizer.
3. Takpan ang bibig at ilong kung uubo at magbabahing.
4. Iwasang hipuin o kuskusin ang iyong mata, ilong, at tainga.
5. Magsuot ng tsinelas o bakya sa tuwing gagamit ng palikuran.
6. Punasan ang anomang bagay gaya ng desk o mesa bago ito hawakan o hipuin.
7. Iwasang makihahulubilo sa mga taong may sakit at may karamdaman.

ARALIN 2**Balikan**

Mga maaring sagot:

1. Palagiang paghuhugas ng kamay ng malinis na tubig at sabon.
2. Kung walang tubig at sabon, maaaring gumamit ng hand sanitizer.
3. Takpan ang bibig at ilong kung uubo at magbabahing.
4. Iwasang hipuin o kuskusin ang iyong mata, ilong, at talinga.
5. Magtuot ng tsinelas o bakya sa tuwing gagamit ng palikuran.
6. Punasan ang anomang bagay gaya ng desk o mesa bago ito hawakan o hipuin.
7. Iwasang maktahalubilo sa mga taong may sakit at may karamdaman.

Tuklasin

3. Ang nag-uusap sa tekstong binasa ay sina Leo, Adrian at Otep
4. Makalat at maduming kapaligiran
5. Ang maduming kapaligiran ay maaaring magdulot ng sakit
6. Opo, kung malinis ang kapaligiran maiwasan natin ang pagkakakaron ng sakit.

Pagymamanin

- | | | | | |
|--|------|------|------|-------|
| A. 1. / | 2. / | 3. / | 4. / | 5. / |
| 6. / | 7. / | 8. / | 9. X | 10. X |
| B. Ang mag-aaral ang pipili ng sagot batay sa kanyang karanasan. | | | | |

Isagawa

Ang mag-aaral ang pipili ng sagot batay sa kanyang karanasan.

Tayahin

1. C
2. D
3. C
4. B
5. B

Karagdagang Gawain

Ipagbasa sa guro ang islogan at hingin ang komento nito.

Sanggunian

Kagawaran ng Edukasyon, Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan Patnubay ng Guro, Book Media Press Inc.,2015

Kagawaran ng Edukasyon, Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan Kagamitan ng Mag-aaral, Book Media Press Inc., 2015

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph