

Iwasan Ang Mga Sakit

Book 5



MATI BAPTIST HOSPITAL
HEALTH CARE AND NUTRITION SERVICES
CHANGES
Alang sa Maayong Panglausas ug Kinabuhi



IV. Tanggapin mo si Kristo at manampalataya ka sa kanya bilang iyong tagapagligtas.

Kay Jesu-Cristo lamang matatagpuan ang kaligtasan, sapagkat sa silong ng langit, ang kanyang pangalan lamang ang ibinigay ng Diyos sa ikaliligtas ng tao.”

– Mga Gawa 4:12

“ Hindi hinahatulang maparusahan ang nananampalataya sa bugtong na Anak ng Diyos; ngunit hinatulan nang parusahan ang hindi nananampalataya sa kanya.” – Juan 3:18

Ngunit ang lahat ng tumanggap at nanalig sa kanya ay pinagkalooban niya ng karapatang maging anak ng Diyos.

– Juan 1:12

Magandang Balita Biblia

Ano ang dapat kong gawin para ako'y maligtas?

I. Kilalanin mo ang iyong sarili na isang makasalanan.

Sapagkat ang lahat ay nagkasala at walang sinumang karapat-dapat sa paningin ng Diyos.

— Mga Taga-Roma 3:23

II. Pagsisihan mo ang iyong mga pagkakasala.

Hindi! Ngunit sinasabi ko sa inyo: kapag hindi ninyo pinagsisihan at tinalikdan ang inyong mga kasalanan, mapapahamak din kayong lahat. — Lucas 13:3

III. Kumpisal ang lahat ng iyong mga kasalanan sa diyos.

Ang nagkukubli ng kanyang sala ay hindi mapapabuti Ngunit kahahabagan ng Diyos ang nagbabalik-loob at nagsisisi. — Mga Kawikaan 28:13

Kung ipinapahayag natin ang ating mga kasalanan, maaasahan nating ipatatawad sa atin ng Diyos ang mga ito at lilinisin tayo sa lahat ng ating kasamaan sapagkat siya'y matuwid. — I Juan 1:9

Maging malinis

Tiyakin palagi ang malinis ang pinagkukunan ng rubig. Ilayo ang mga hayop dito.

Huwag dumumi, umihi, mallgo, maglaba 0 magtapon ng mga basura sa mga lugar kung saan malapit sa pinagkukunan ng tubig.

Huwag dumumi kung saan-saan, sapagkat ito ang sanhi ng kung ano-anong mga sakit.

Huwag itapon ang basura kahit saan sapagkat ito ang nagdadala ng sakit.

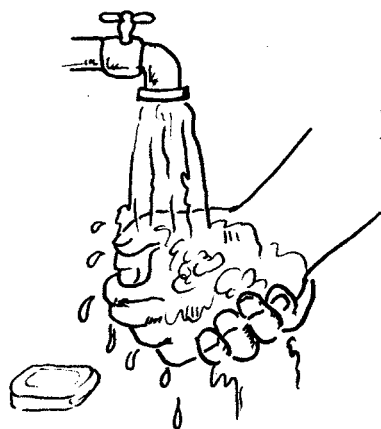
Ibaon o sunugin ang mga basura.

Gumawa ng kubeta, turuan ang lahat na matutong gumamit ng kubeta.

Palagi ang mallgo para matanggal ang mga dumi sa katawan.

Ang dumi ang dahilan ng sakit. Umlnom ng pinakulong tubig.

Ugaliing magsabon ng kamay



1. Pagkagising
2. Pagkatapos dumumi at umihi
3. Bago magluto
4. Bago kumain (makakalwas sa sakit kung palaging malinis)

Mallgo

1. Araw-araw
2. Kung mainit ang panahon
3. Pagkatapops ng trabaho
4. Pagkatapos maglaro
5. Kapag pinagpawisan (kung palaging nalillgo, nakakatulong ito upang maiwasan ang mga sakit sa balat tulad ng balakubak, tagiyawat, galls, kurikong, pigsa, ap-ap at iba pa.



Merong halimbawa ng kubeta na madali lang gawin. Gumawa ng kubeta at ng hindi mahawaan ng sakit na galing sa dumi (tae).

Gumawa ng kubeta na mahigit 20 metro ang layo sa bahay, sa igiban ng tubig o sa daan.

Ang lalim ng hukay ay gawing 1 metro.

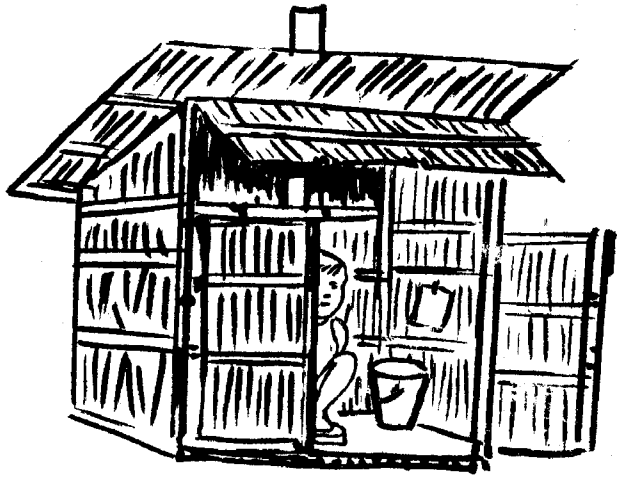
Lagyan ng sahig na kahoy o semento na may butas sa gitna.

Lagyan ng takip ang butas para hindi makalapit o madapuan ng mga langaw.

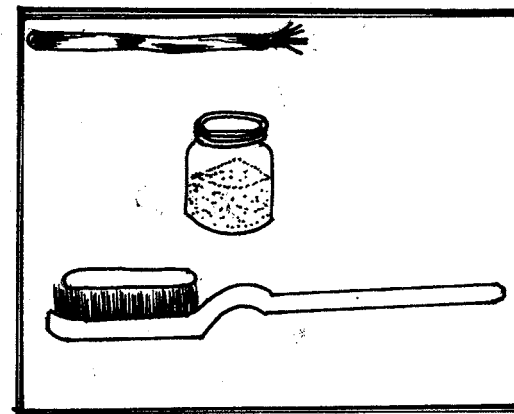
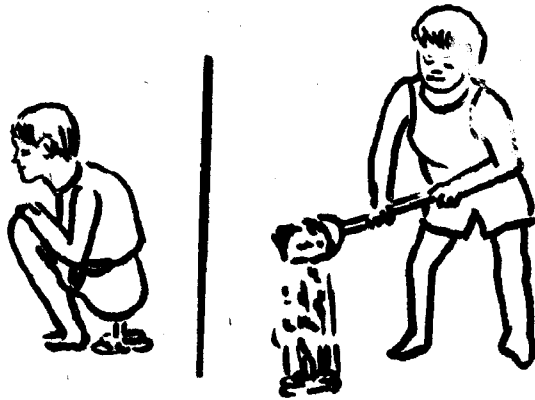
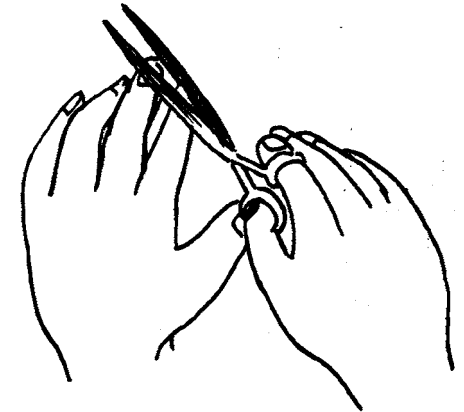
Kung hindi kayang gumawa ng kubeta:

Magandang tabunan ng lupa o abo ang dumi at ng ito'y hindi langawin at mangamoy.

Kung ang mga bata o mga hayop ay dudumi ng malapit sa bahay, takpan o linisin agad at ng hindi madapuan ng mga langaw. Turuan ang mga bata na dumumi at umihi sa kubeta.



Gupitan ang mga kuko. Ang dumi at itlong mga bulate ay nagtatago sa mahahabang mga kuko.



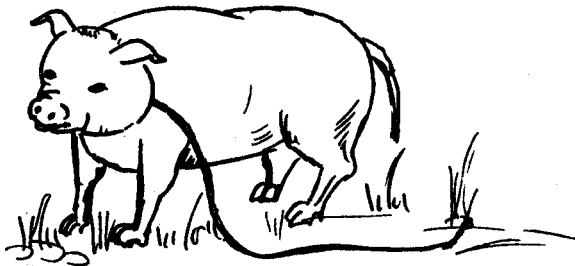
Ugaliing magsipilyo pagkatapos kumain kung walang sipilyo o "toothpaste", gumamit ng sanga ng bayabas at lagyanngasin.



Maayos

Hindi

Huwag magpaa dahil ang mga hookworm (isang klaseng bulate) ay pumapasok sa talampakan.

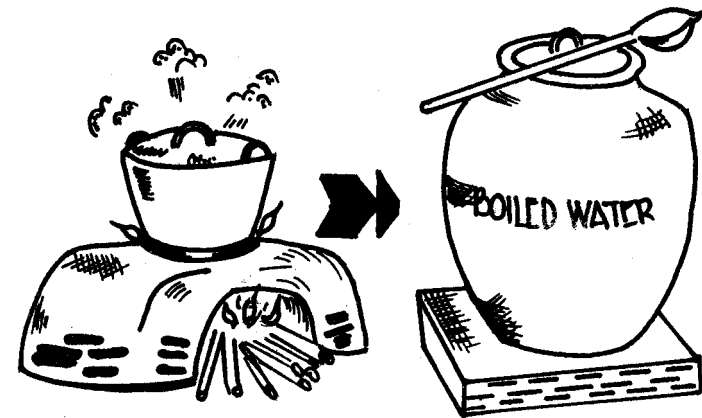


Iwasan ang mga hayop na gala at palakad-lakad sa mga daanan, o sa mga bakuran kung saan naglalaro ang mga Bata. Iwasan din maglagayng mga hayop malapit sa inuming tubig.

6 • Iwasan Ang Mga Sakit

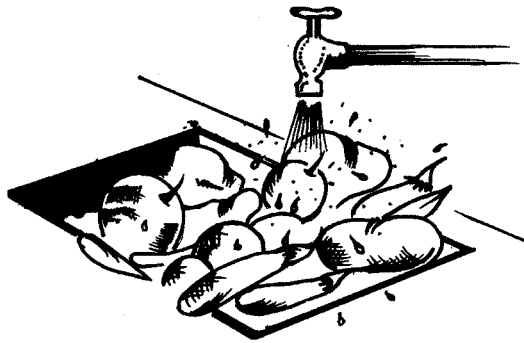


Hugasan ang mga plato pagkatapos kumain. Buhusan din ng mainit na tubig.

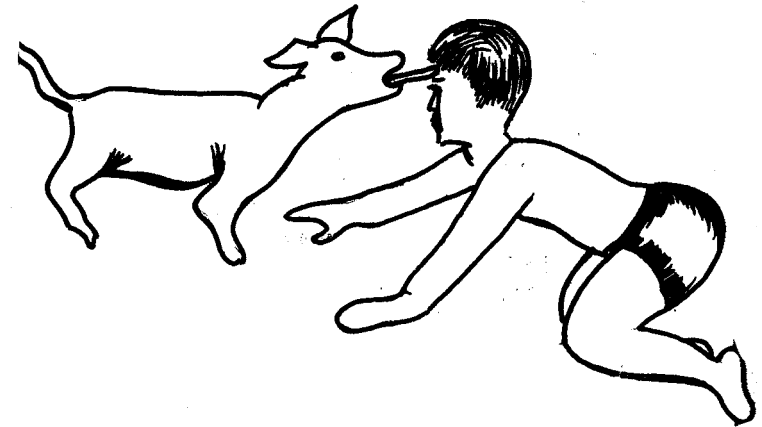


Upang maiwasan ang pagtatae at iba pang mga sakit, pakuluan ang inuming tubig.

Iwasan Ang Mga Sakit • 11



Hugasan ang mga gulay at prutas bago kainin.



Huwag dalhin ang alagang aso sa higaan, maaring magdala din ito ng dumi at sakit.

Lutuing maigi ang karne, lalo na ang karne ng baboy ay hindi maganda kung hilaw.



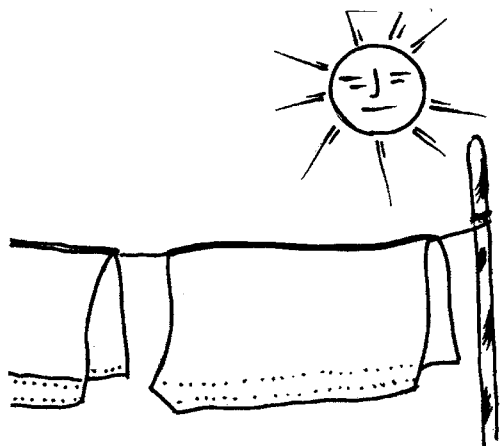
Takpan ang anumang pagkain para hindi dapuan ng langaw o anumang insekto.



Palagiang linisin ang buong bahay.



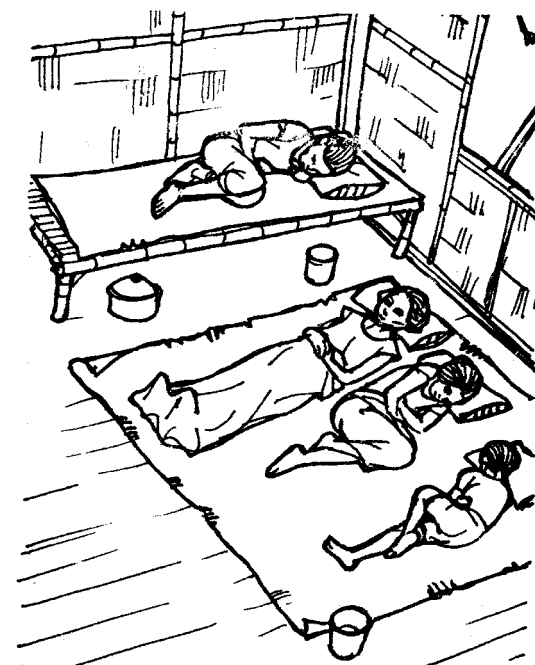
Kung merong may kuto kailangan huwag ilapit sa ibang tao at ng hindi ito makahawa. Mas maigi kung mag kanya-kanya ng suklay.



Ibilad sa araw ang mga kumot, banig at unan ng madalas, upang kung may surot o anumang insekto ay mamatay sa init ng araw.



Huwag dumura sa sahig, sa dingding, o kung saan-saan. Sapagkat ang dura ay maaring makahawa ng sakit. Takpan ang bibig kung uubo o hahatsing.



Ihiwalay ang sakitin at ng hindi makahawa sa iba.