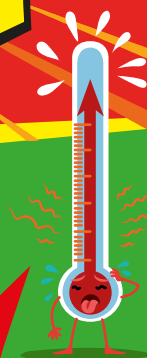


# LABANAN TI PUDOT



TI PANNAKAAMMO  
KEN BALAKAD NI  
DOC JUAN  
MAIPAPAN ITI  
SALUN-AT



**HIGH BLOOD  
PRESSURE, HEART  
DISEASE, AND STROKE**

**ITI MAKUMIKOM A  
HEALTH CENTER...**

AY, ADDA  
PAKASARITAAN  
TI SAKIT TI PUSOM KEN  
AGTARTRABAHOKA ITI  
TALON. MASAPUL NGA  
AGANNADKA, NANGRUNA  
ITI NAKARO A PUDOT.  
SAAN A NASAYAAT  
A KOMBINASION DAYTOY.  
KANAYON NGA UMINUMKA  
ITI DANUM, MANGANKA ITI  
UMISO NGA ORAS,  
AGTOMAR ITI AGASMO, KEN  
AGINANA ITI LINONG TAPNO  
MALIKLIKAN TI  
PANNAKA-DEHYDRATE  
KEN OVERHEATING.

**RURAL  
HEALTH CENTER**



AGYAMANAK ITI  
BALAKADMO,  
DOK JUAN.  
AGAN-ANNADAK.  
DIAK KAYAT TI  
MAIRUBO,  
NANGRUNA PARA  
ITI PAMILIAK.

**DIABETES**

**ITI OSPITAL, BAYAT TI  
PANAG-CHECK UP NI FRED**

NAIMBAG NGA BIGAT,  
DOK JUAN. PAGYAMANAN  
ITI BALAKADMO ITI  
NAPALABAS A RUMBENG  
NGA IKABIL TI INSULIN ITI  
INSULATED BAG KEN SAAN  
A DIREKTA NGA IKABIL  
ITI YELO TAPNO SAAN  
A MADADAEL. ITA AD-ADDA  
NGA AWARE  
NAKON TUNGAL  
RUMMUARKAMI.



HUSTO TI KUNAM.  
SAYANG NO  
MADADAEL LAENG,  
SAAN KADI? DIMO  
MET LIPLIPATAN A  
KANAYON A BANTAYAN  
TI ASUKAR TI DARAM  
SAKBAY KEN  
KALPASAN TI  
ANIAMAN NGA  
AKTIBIDAD NGA  
ARAMIDEM.

## SMALL CHILDREN

## BIMMISITA NI ALING EVELYN ITI RURAL HEALTH CENTER-DA.

NAGKARO TI PUDOT ITA NGA ALDAW, EVELYN. KASANO DAGITI LUBBING? KANAYON KADI A HYDRATED-DA KEN IMONMONITOR MO KADI TI KOLOR TI ISBO DA WENNO NO KASANO KASANSAN NGA ADDA NABASA A DIAPER DA?

WEN, DOC JUAN. PAGYAMANAN MANEN KADAGITI TIPS. SURSURO TENMI TI REKOMENDASYONMO A PANAGINUM ITI PLUIDO, KEN MASANSAN NGA ADDA NABASA A DIAPER DA.

NASAYAAT DAYTA. MADANAGANKAMI MAIPAPAN ITI DEHYDRATION NO AWAN TI MASANSAN A NABASA A DIAPER DA.

BARANGAY HEALTH CENTER

Urine color chart to assess hydration

WELL HYDRATED	MILDLY DEHYDRATED	DEHYDRATED	KIDNEY INJURY
Keep drinking the same amount	Drink a glass of water	Drink 2-3 glasses of water	Immediately go the ER

The colors on this chart should only be used as a guide and not replace advice from a health professional. Chart adapted from <http://healthdirect.gov.au>

## OLDER PERSONS

## BAYAT TI PANAGUR-URAYDA ITI KONSULTASION TI DOKTORDA...

PLANOK KOMA TI AG-GARDEN KALPASAN TI KONSULTASION KEN NI DOC JUAN, NGEM NAGKARO TI PUDOT NA. PANAGKLINAK, NASAYSAYAAT NO AGINANAAK LAENGEN ITI LINONG WENNO MAPAN ITI LUGAR NGA ADDA AIRCON NA.

NASAYAAT NGA IDEYA, ALING TERESA! MAKAPASAYAAT NGA AGPAYSO NO AGINANAKA KALPASAN TI PANAGKONSULTAM KEN NI DOC JUAN.



## HEAT EXHAUSTION

DAGITI SINTOMA TI HEAT EXHAUSTION A KASAPULAN TI DAGUS A MEDIKAL NGA ATENSION KET DAGITI SUMAGANAD:

- PANNAKARIKNA ITI NAKARO A BANNOG WENNO PANNAKAPAKSLUY
- PANAGDUL-OK WENNO PANAGSARWA
- NAKARO A PANAGLING-ET
- PANNAKARIKNA A KASLA DANDANIN MATALIMUDAW
- KASLA PANAGPISKEL WENNO PANAGPAPISKEL

## PANANGIMANEHAR

- DAGUS NGA AGPA-CHECK UP ITI KLINIKA WENNO EMERGENCY ROOM.
- UMINOM ITI NALAMIIS A DANUM KEN ELECTROLYTE DRINKS.
- MAPANKA ITI NALAMIIS A LUGAR WENNO BASAEM TI KUDIL KEN SUMANGO ITI BENTILADOR.

## HEAT STROKE

DAGITI SINTOMA TI HEAT STROKE A KASAPULAN TI DAGUS A MEDIKAL NGA ATENSION KET DAGITI SUMAGANAD:

- PANAGULAW / PANAGKAPLUY / PANNAKATALIMUDAW
- PANAGKLYEGYEG WENNO KOMBULSYON
- MARIGATAN NGA AGANGES
- PANNAKARIRO WENNO SAAN A MAAWATAN A PANAGSAO
- NAMAGMAGA KEN NAPUDOT TI KUDIL

MABALIN A KASLA NABARTEK DAGITI BIKTIMA TI HEAT STROKE. MASAPUL A MAPALAMIISAN A DAGUS ISUDA.

## PANANGIMANEHAR

- IYAKAR ISUDA ITI NALINONG WENNO NALAMIIS A LUGAR KEN MANGTED ITI BENTILASION.
- IKKATENYO DAGITI MAKINRUAR A KAWES DA.
- MANGIKABIL KADAGITI ICE PACK, NALAMIIS A DANUM, WENNO NALAMIIS A NABASA A LUPOT ITI ADU A PASET TI BAGI, NANGRUNA ITI TENGNGED, KILIKILI, KEN ITI SELLANG.
- NO SIRIRIING TI PASIENTE, PAREGTAEN NGA IN-INUT NGA UMINUM ITI NALAMIIS A DANUM.
- DAGUS A KONTAKEN DAGITI SERBISIO TI EMERHENSIA WENNO IPAN TI PASIENTE ITI KAASITGAN NGA OSPITAL.