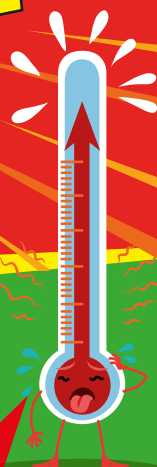


LABANAN ANG INIT



**MGA KAALAMAN
AT PAYONG
PANGKALUSUGAN
NI DOC JUAN**

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

**SA GITNA NG ABALANG
HEALTH CENTER...**

NAKU, MAYROON KA
PALANG HISTORY NG
SAKIT SA PUSO AT
NAGTATRABAHO KA SA
BUKID. KAILANGAN MONG
MAG-INGAT NANG HUSTO,
LALO NA SA MATINDING INIT.
HINDI ITO MAGANDANG
KOMBINASYON. LAGI KANG
UMINOM NG TUBIG, KUMAIN
SA TAMANG ORAS, INUMIN
ANG GAMOT, AT MAGPAHINGA
SA LILIM PARA MAIWASAN
ANG DEHYDRATION AT
OVERHEATING.

**RURAL
HEALTH CENTER**



SALAMAT SA
PAYO, DOC JUAN.
MAGIGING
MAINGAT AKO.
AYOKONG
MAPAHAMAK,
LALO NA PARA
SA PAMILYA KO.

DIABETES

**SA OSPITAL, HABANG NAG
PAPA-CHECK UP SI FRED**

MAGANDANG UMAGA,
DOC JUAN. SALAMAT PO
SA PAYO NIYO NOONG
NAKARAAN NA DAPAT
ILAGAY ANG INSULIN SA
INSULATED BAG AT HINDI
DIREKTANG ILAGAY SA
YELO PARA HINDI ITO
MASIRA. MAS NAGING
AWARE NA PO
AKO NGAYON TUWING
LALABAS KAMI.

TAMA KA. SAYANG
NAMAN KUNG
MASISIRA LANG
ITO, DI BA? HUWAG
MO RIN KALIMUTAN
NA I-MONITOR LAGI
ANG BLOOD SUGAR
MO BAGO AT
PAGKATAPOS NG
ANUMANG
AKTIBIDAD NA
GAGAWIN MO.

SMALL CHILDREN

BUMISITA SI ALING EVELYN SA KANILANG RURAL HEALTH CENTER...

MALALA ANG INIT NGAYON, EVELYN. KAMUSTA ANG MGA BATA? LAGI BA SILANG HYDRATED AT BINABANTAYAN MO BA ANG KULAY NG KANILANG IHI O KUNG GAANO KADALAS SILANG MAY BASANG DIAPER?

MABUTI NAMAN. NAG-AALALA KAMI SA DEHYDRATION KAPAG HINDI NA SILA MADALAS MAGKARON NG BASANG DIAPER.

OPO, DOC JUAN. SALAMAT ULIT SA MGA TIPS. SINUSUNOD PO NAMIN ANG INYONG INIREKOMENDANG FLUID INTAKE, AT MADALAS SILANG MAY BASANG DIAPER.

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

HABANG INAANTAY ANG KANILANG DOCTOR'S CONSULTATION...

PLANO KO SANANG MAG-GARDEN PAGKATAPOS NG CONSULTATION KAY DOC JUAN, PERO GRABE ANG INIT. PARANG MAS MABUTING MAGPAHINGA NA LANG AKO SA LILIM O PUMUNTA SA LUGAR NA MAY AIRCON.

MAGANDANG IDEYA, ALING TERESA! MAKABUBUTI PO NA MAGPAHINGA NA MUNA KAYO PAGKATAPOS NG INYONG KONSULTASYON KAY DOC JUAN.



HEAT EXHAUSTION

ANG MGA SINTOMAS NG HEAT EXHAUSTION NA NANGANGAILANGAN NG AGARANG MEDICAL ATTENTION AY ANG MGA SUMUSUNOD:

- PAKIRAMDAM NG LABIS NA PAGKAPAGOD O PANGHIHINA
- PAGDUDUWAL O PAGSUSUKA
- MATINDING PAGPAPAWIS
- PAKIRAMDAM NA PARANG MALAPIT NANG HIMATAYIN
- PARANG PINUPULIKAT O PINUPULIKAT NA

MANAGEMENT

- MAGPASURI AGAD SA KLINIKA O EMERGENCY ROOM.
- UMINOM NG MALAMIG NA TUBIG AT MGA ELECTROLYTE DRINK.
- MAGPUNTA SA MAS MALAMIG NA LUGAR O BASAIN ANG BALAT AT HUMARAP SA ELECTRIC FAN.

HEAT STROKE

ANG MGA SINTOMAS NG HEAT STROKE NA NANGANGAILANGAN NG AGARANG MEDICAL ATTENTION AY ANG MGA SUMUSUNOD:

- PAGKAHILO / PANGHIHINA / PAGKAHIMATAY
- SEIZURE O KOMBULSYON
- HIRAP SA PAGHINGA
- PAGKALITO O MALABO NA PANANALITA
- TUYONG-TUYO NA ANG BALAT AT MAINIT

ANG MGA BIKTIMA NG HEAT STROKE AY MAAARING MAGMUKHANG LASING. KAILANGAN SILANG PALAMIGIN AGAD.

MANAGEMENT

- ILIPAT SILA SA LILIM O MALAMIG NA LUGAR AT MAGBIGAY NG BENTILASYON.
- TANGGALIN ANG KANILANG PANLABAS NA GAMIT.
- MAGLAGAY NG MGA ICE PACK, MALAMIG NA TUBIG, O MALAMIG NA BASANG TELA SA MARAMING BAHAGI NG KATAWAN, LALO NA SA LEEG, SA KILIKILI, AT SA SINGIT.
- KLING GISING ANG PASYENTE, HIKAYATIN SIYANG UMINOM NG MALAMIG NA TUBIG NANG DAHAN-DAHAN.
- KAAGAD NA KONTAKIN ANG MGA EMERGENCY SERVICES O DALHIN ANG PASYENTE SA PINAKAMALAPIT NA OSPITAL.

KAPAG HINDI MAAGAPAN, MAAARING LUMALA ANG MGA SINTOMAS NA MAAARING IKAMATAY NG BIKTIMA NG HEAT STROKE KUNG HINDI SILA AGAD MATULLANGAN.