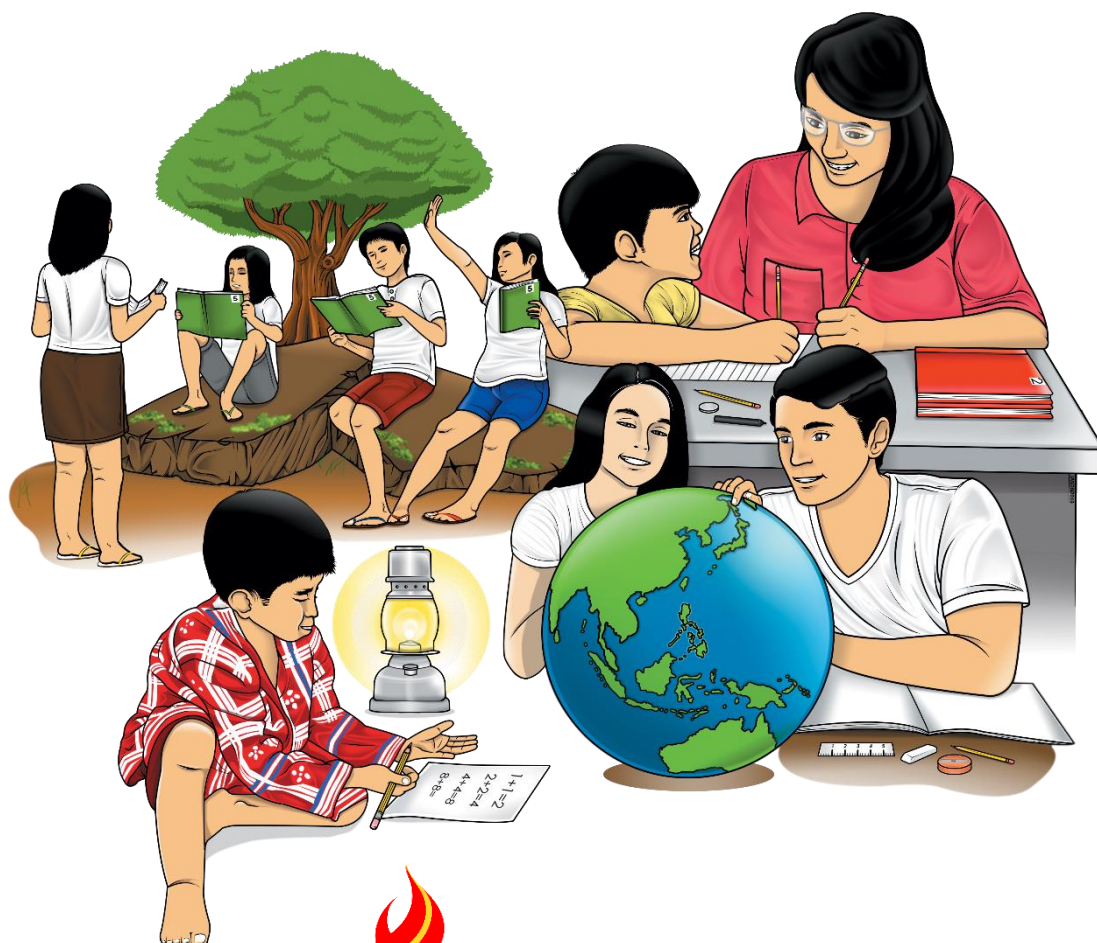


Edukasyong Pangkalusugan

**Kwarter 1 – Modyul 4:
O Sakit, Layuan Mo Ako!**



Edukasyong Pangkalusugan – Ikaapat na Baitang
Alternative Delivery Mode
Kwartar 1 – Modyul 4: O Sakit, Layuan Mo Ako!
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: Glicybel N. Taduran

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

**Kwarter 1 – Modyul 4:
O Sakit, Layuan Mo Ako!**

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

Isang masayang araw muli kaibigan!

Ang pagkain ng marumi at hindi ligtas na pagkain o inumin ay maaaring magdulot ng iba't ibang karamdaman. Sa modyul na ito, aalamin natin ang mga karaniwang sakit na nakukuha sa maruming pagkain at ang mga sintomas nito.

Ang modyul na ito ay binubuo ng dalawang aralin:

Aralin 1- Mga Karaniwang Sakit na Nakukuha sa Maruming Pagkain

Aralin 2- Mga Pangkalahatang Palatandaan o Sintomas ng mga Sakit na Nakukuha sa Maruming Pagkain

Layunin ng modyul na ito ang mga sumusunod;

1. Natutukoy ang mga karaniwang sakit na nakukuha sa maruming pagkain (H4N-Ij-26); at
2. Nakapaglalarawan ng mga pangkalahatang palantandaan o sintomas ng mga sakit na nakukuha sa maruming pagkain (H4N-Ij-27).



Subukin

A. Word Hunt

Ano na ba ang alam mo tungkol sa ating aralin? Subukan mong hanapin sa kahon ang mga sakit na maaring maging bunga ng marumi at hindi ligtas na pagkain.

H	E	P	A	T	I	T	I	S	A	B	A	R
I	Y	P	O	Y	E	T	R	A	H	G	D	E
F	O	O	D	P	O	I	S	O	N	I	N	G
L	P	M	I	H	C	D	F	D	R	T	V	S
A	B	A	M	O	E	B	I	A	S	I	S	F
S	A	B	M	I	L	K	T	R	D	T	H	G
T	R	Y	Y	D	Y	S	E	N	T	E	R	Y
S	D	H	J	F	T	R	E	R	T	Y	H	M
C	H	O	L	E	R	A	F	T	G	S	X	Y
Y	N	M	O	V	L	M	B	F	C	D	R	E
S	D	R	E	E	W	Q	B	P	R	T	M	T
D	I	A	R	R	H	E	A	S	T	Y	P	R

B. Anong Sakit Ako?

Tukuyin kung anong sakit na nakukuha sa maruming pagkain ang inilalarawan sa mga sumusunod na panngungusap. Piliin ang sagot sa kahon at isulat ang titik ng sagot sa inyong sagutang papel.

- | | |
|------------------|---------------|
| A. Hepatitis A | D. Amoebiasis |
| B. Dysentery | E. Cholera |
| C. Typhoid Fever | F. Diarrhea |

- ___ 1. Ito ay isang kondisyon na may kasamang *diarrhea* na may kasamang dugo dahil nagkakaroon ng sugat o pamamaga ang mga intestines ng isang tao.
- ___ 2. Isa itong nakahahawang sakit na naipapasa sa pamamagitan ng kontaminadong pagkain o tubig, at dumi ng tao.
- ___ 3. Ang sakit na ito ay dulot ng salmonella, isang bacteria na makukuha sa kontaminadong pagkain o inumin.
- ___ 4. Ang sakit na ito ay ang pamamaga ng atay at nakukuha ito mula sa isang virus mula sa kontaminadong pagkain o tubig.
- ___ 5. Ang sakit na ito ay dulot ng amoeba, isang protozoa na makukuha sa maruming tubig.



Tingnan ang mga kasagutan sa pahina 19.

Ilan ang nakuha mo?

Magaling kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot. Kung hindi mo nakuha lahat, sisikapin nating linangin angiyong kaalaman sa iyong pagpapatuloy sa modyul na ito.

Aralin**1****Mga Karaniwang Sakit na Nakukuha sa Maruming Pagkain**

Ang mga sakit mula sa maruming pagkain ay maaring magdulot ng permanenteng problema sa kalusugan o kaya'y kamatayan. Ito ay mapanganib sa mga sanggol, mga bata, mga buntis (at ang sanggol sa kanyang sinapupunan), mga matatanda, dati ng may malubhang sakit at ang iba pang mayroong mahinang resistensya.

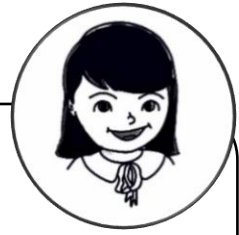
***Balikan***

Sa nakaraang modyul, pinag-aralan natin ang tungkol sa mga paraan upang mapanatiling malinis at ligtas ang mga pagkain. Subukin muli natin ang iyong kaalaman bago tayo magsimula ng bagong aralin.

Iguhit ang masayang mukha ☺ sa mga numero ng mga pangungusap na nagsasabi ng paraan upang mapanatiling malinis at ligtas ang mga pagkain at malungkot na mukha ☹ sa hindi.

1. Hugasan ang gulay ang prutas gamit ang malinis na tubig bago hiwain.
2. Pagsamahin ang sariwa at lutong pagkain.
3. Maghanda ng pagkain kahit marumi ang kamay.
4. Hugasan ang mga kagamitang pangkusina tulad ng kawali, sandok, at iba pa bago gamitin.

5. I-halfcooked lamang ang karne.
6. Lutuin hanggang sobrang lumambot ang mga gulay.
7. Takpan ang mga tirang pagkain sa mesa.
8. Palamigin ang mainit na pagkain bago ilagay sa loob ng refrigerator/cooler.
9. Bumili ng mga prutas at gulay na lanta na para makamura.
10. Gumamit ng dalawang uri ng sangkalan, para sa mga meat products at isa para sa mga gulay.



Tingnan ang tamang sagot sa pahina 19.

Ilan ang nakuha mo?

Magaling kung nakuha mo lahat ng tamang sagot. Maari ka nang magpatuloy.

Kung hindi mo nakuha, maaari mong balikan ang mga konseptong hindi mo nakuha sa nakaraang modyul.



Tuklasin

Balitang Pangkalusugan

Basahin ang sumunod na balita. Sagutin ang mga sumusunod na tanong.

Manok, karneng giniling, pinakamapanganib

WASHINGTON (AP) – Isang analysis sa mahigit 33,000 kaso ng foodborne illness o sakit na nakukuha sa pagkain ang nagpapakita na ang ground beef at chicken ay nagdudulot ng mas maraming pagkakaospital kaysa iba pang karne.

Nakasaad sa ulat ng Center of Science in Public Interest, ang chicken nuggets, ham at sausage ang may pinakamababang panganib ng food borne illness.

Ang salmonella at E.coli, mga pathogen na nagkokontamina sa karne at poultry habang kinakatay at pinoproseso, ay bumubuo ng sangkatlong bahagi ng mga pinagaralang sakit. Ang clostridium perfringens, isang lesser-known pathogen na kadalasang nabubuhay matapos maiproseso kapag

naiwanan ang pagkain sa hindi tamang temperatura nang matagal, ay bumubuo ng sangkatlong bahagi pa. Binigyang diin ng grupo na hindi kumpleto ang data dahil napakaraming foodborne illnesses ang hindi naiuulat o nasusundan. Para mabawasan ang foodborne illnesses mula sa karne, inirerekomenda ng CSPI ang tinatawag nilang “defensive eating” – palaging isipin na hindi ligtas ang karne. Kabilang sa safe handling ay huwag hayaang tumulo ang katas ng karne sa iba pang pagkain o lalagyan, paghugas sa cutting boards at plato na pinaglalagyan ng karne, at palaging paghuhugas ng kamay. Kailangan ding tiyakin ng nagluluto na luto ang karne sa tamang temperatura bago ito kainin.

Source: <http://www.balita.net.ph/2013/04/26/manokkarneng-giniling-pinakamapanganib-kainin/>

Sagutin:

1. Ano ang nakasaad sa balitang pangkalusugan?
2. Ano-ano ang mga paraang inirekomenda upang mapanatiling ligtas ang pagkain?



Suriin

Ang pagkain ng marumi at hindi ligtas na pagkain o inumin ay maaaring magdulot ng iba't ibang karamdaman. Narito ang ilan pang sakit na makukuha sa marumi at hindi ligtas na pagkain. Hulaan ang mga sakit sa pamamagitan ng pagbuo ng puzzle. Gamitin ang Disease Code sa ibaba. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

Hanapin Mo Ako!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

Magsimula ka rito.

1. Ang sakit na ito ay dulot ng *Salmonella*, isang bacteria na makukuha sa kontaminadong pagkain o inumin. Nagdudulot ito ng sumusunod:

- a. Mataas na lagnat
- b. Pagsakit ng ulo
- c. Hindi magandang pakiramdam
- d. Pagkawala ng gana sa pagkain
- e. Madalas na pagtatae o paghirap sa pagdumi

f. Mga pulang butlig sa dibdib at tiyan

20	25	16	8	15	9	4		6	5	22	5	18

2. Ito ay isang *diarrhea* na may kasamang dugo dahil nagkakaroon ng sugat o pamamaga ang mga bituka ng isang tao. Isang uri rin ng bacteria ang nagdudulot nito. Makararamdam ng mataas na lagnat at matinding sakit ng tiyan ang taong may ganitong sakit.

4	25	19	5	14	20	5	18	25

3. Isa itong nakahahawang sakit na naipapasa sa pamamagitan ng kontaminadong pagkain, o tubig. Kung hindi maagapan, maaaring mamatay ang taong may ganitong sakit. Karaniwang hindi nakikita ang mga sintomas ng sakit na ito. Maaaring magkaroon ng *diarrhea* na magdudulot ng pagkaubos ng tubig sa katawan.

3	8	15	12	5	18	1

4. Ang sakit na ito ay dulot ng *Amoeba*, isang protozoa na makukuha sa maruming tubig. Maaari itong magdulot ng pangmatagalang pagtatae na may kasamang pananakit ng tiyan. Maaari rin itong maipasa ng isang tao na may sakit sa kapwa niya.

1	13	15	5	2	9	1	19	9	19

5. Ang sakit na ito ay maaaring makuha sa pagkaing nahaluan ng mga mapanganib at nakalalasong bagay tulad ng

sabon, pangkulay, asido, panlinis ng bahay, o halaman. Maaari itong magdulot ng pagsusuka, pagsakit ng tiyan, pagtatae, at panghihina.

6	15	15	4		16	15	9	19	15	14	9	14	7

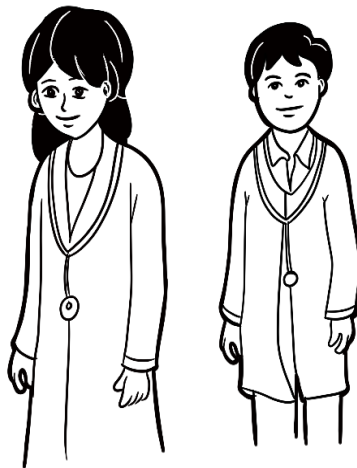
6. Ang sakit na ito ay ang pamamaga ng atay. Nakukuha ito mula sa isang virus mula sa kontaminadong pagkain o inumin. Ang *Jaundice* ay ang paninilaw ng puting bahagi ng mata at balat na sintomas ng pagkakaroon nito. Maaari ding maranasan ang mga sumusunod:

- a. Pagkahilo
- b. Pagduduwal at Pagsusuka
- c. Pagsakit ng tiyan sa kanang itaas na bahagi
- d. Pagkakaroon ng lagnat
- e. Pagkawala ng gana sa pagkain
- f. Pagkakaroon ng madilaw at maitim-itim na ihi
- g. Pagkakaroon ng kulay abo na dumi
- h. Pangangati ng balat
- i. Matinding pagkapagod
- j. Pananakit ng mga kasu-kasuan

8	5	16	1	20	9	20	9	19		1

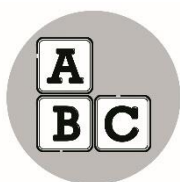


Kung nakararamdam ng sintomas ng mga sakit na nabanggit, agad sabihin sa isang nakatatanda at magpakonsulta sa doctor.



Nakuha mo ba ang mga tamang sagot? Narito ang mga sakit na tinutukoy sa bawat bilang.

1. TYPHOID FEVER
2. DYSENTERY
3. CHOLERA
4. AMOEBIASIS
5. FOOD POISONING
6. HEPATITIS A



Pagyamanin

Ano-ano ang mga sakit na makukuha sa marumi at hindi ligtas na pagkain at inumin? Kompletuhin ang Talaan ng Sakit sa ibaba. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

Talaan ng Sakit

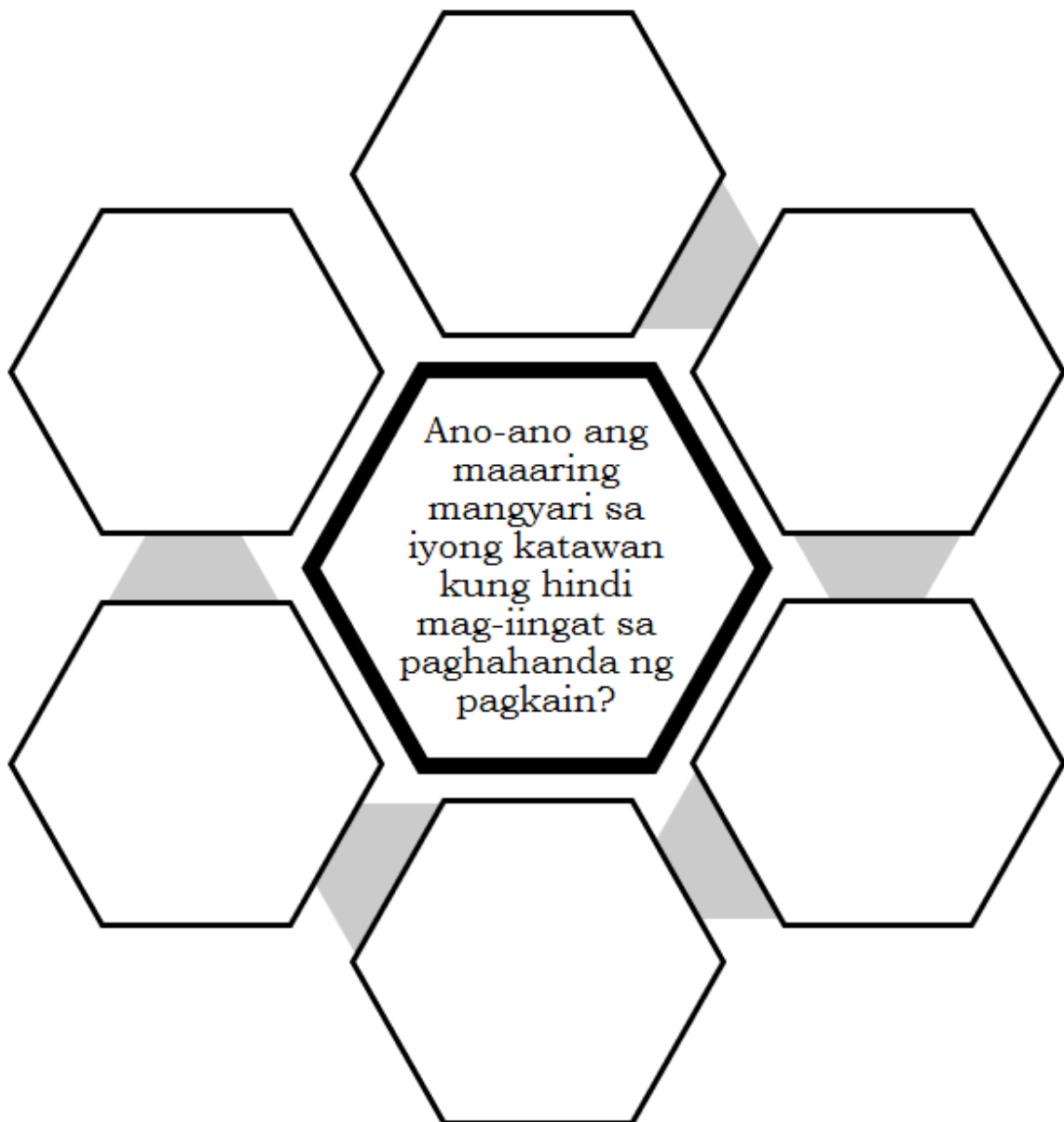
Sakit	Dahilan	Nakahahawa ba?
Cholera		
Typhoid Fever		
Amoebiasis		
Dysentery		
Food Poisoning		
Hepatitis A		

Ano-ano ang dapat nating gawin upang makaiwas sa mga ito?



Isaisip

Buuin ang concept map sa ibaba upang mabuod ang mga konsepto ng aralin. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.





Isagawa

Paano Iiwasan?

Paano ka makakaiwas sa mga sakit na dulot ng marumi at di-ligtas na pagkain? Magbigay ng limang (5) gawaing makatutulong upang maiwasan ang mga sakit. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

Mga gawain para makaiwas sa mga sakit na dulot ng marumi at di-ligtas na pagkain	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Aralin

2

Mga Pangkalahatang Palatandaan o Sintomas ng mga Sakit na Nakukuha sa Maruming Pagkain

Ang mga pangunahing sintomas na maaaring maranasan ng isang tao na nakuha sa maruming pagkain at inumin ay matinding pagtatae at pagsusuka. Ngunit sa katagalan ay maaari itong kumalat sa katawan at magdulot ng mas nakapipinsalang epekto sa ilang bahagi ng katawan gaya ng utak, atay, bituka бага at puso.



Balikan

Sa unang aralin, pinag-aralan natin ang ibat- ibang uri ng sakit na maaaring makuha ng isang taong nakakain ng maruming pagkain. Subukin muli natin ang iyong kaalaman bago tayo mag simula ng bagong aralin.

Piliin sa loob ng kahon ang tamang sagot sa bawat tanong at isulat ito sa linya bago ang numero. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

Cholera	Amoebiasis	Food Poisoning
Typhoid Fever	Dysentery	Hepatitis A

_____ 1. Ang sakit na ito ay ang pamamaga ng atay. Nakukuha ito sa isang virus mula sa kontaminadong pagkain o inumin.

_____ 2. Ang sakit na ito ay maaaring makuha sa pagkaing nahaluan ng mga mapanganib at nakalalasong bagay tulad ng sabon, pangkulay, asido, panlinis ng bahay, o halaman.

_____ 3. Ang sakit na ito ay dulot ng Amoeba, isang protozoa na makukuha sa maruming tubig.

_____ 4. Isa itong nakahahawang sakit na naipapasa sa pamamagitan ng kontaminadong pagkain, o tubig.

_____ 5. Ito ay isang diarrhea na may kasamang dugo dahil nagkakaroon ng sugat o pamamaga ang mga bituka ng isang tao.

_____ 6. Ang sakit na ito ay dulot ng *Salmonella*, isang bacteria na makukuha sa kontaminadong pagkain o inumin.



Tingnan ang tamang sagot sa pahina 20.

Ilan ang nakuha mo?

Magaling kung nakuha mo lahat ng tamang sagot. Maari ka nang magpatuloy.

Kung hindi mo nakuha, maaari mong balikan ang mga konseptong hindi mo nakuha sa nakaraang modyul.



Tuklasin

Naranasan mo na bang magkasakit dahil sa maruming pagkain? Ano-ano ang naramdaman mo? Itala sa iyong sagutang papel ang uri ng sakit na iyong naramdaman ang ang mga naging sintomas nito. Paano mo ito nalunasan?

Bukod sa pagkakaroon ng masamang pakiramdam, paano nga ba nasasabi na ang isang tao ay nalason ng isang pagkain?

Tara na at tuklasin pa natin!



Suriin



Ang pagkalason sa pagkain ay nangyayari kung saan ang isang tao ay nakakain o naka-inom ng panis na o 'di kaya ay kontaminado kagaya ng mga mikrobyo o mga delikadong kemikal sa katawan.

Ang impeksyon mula sa pagkain ay nangyayari kung ang pagkain ay mayroong bakterya o ibang mga mikrobyo na hinahawaan ang katawan matapos itong makain. Ang pagkalason mula sa pagkain ay nangyayari kung kailan ang pagkain ay mayroong mga toksin, na ginagawa ng mga bakterya. Kahit na ito ay karaniwang tinatawag na “pagkalason sa pagkain,” ang totoong nagiging sanhi nito ay ang pagkakaroon nito ng iba't ibang uri ng *bacteria*, *virus*, o mga parasitiko na nagiging rason ng kontaminadong pagkain, bukod sa kemikal na karaniwan nating tinatawag na lason.

Ang mga sintomas ay nagsisimula ng ilang oras hanggang ilang araw matapos ang pagkain. Depende sa kung ano ang naging sanhi ng pagkalason, binubuo sila ng maaaring isa o higit pa ng mga sumusunod: pagkahilo, pananakit ng tiyan, pagsusuka, pagtatae, gastroenteraytis, lagnat, pananakit ng ulo o panghihina.



Ano ang maaaring mong gawin sa bawat sintomas ng taong naka kain ng maruming pagkain upang maibsan ang karamdaman nito? Tingnan ang sumunod na talahanayan ng maaari mong gawin.

Sintomas	Maaari Mong Gawin
 Pagsusuka	Painumin ng maligamgam na tubig
 Masakit na tiyan	Painumin ng oresol at agad komunsulta sa doktor

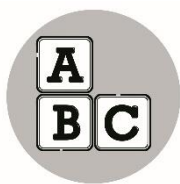
 Pagkahilo	Paupuin at lagyan ng liniment ang ulo
 Pagtatae	Lagyan ng bimpò na ibinabad sa maligamgam na tubig at ilagay ito sa tiyan
 Mataas na Lagnat	Painumin ng maraming tubig, punasan ang katawan at lagyan ng basang bimpò ang noo



Sa halos lahat pagkakataon, ang katawan ay may kakayahan na gumaling ng permanente matapos ang maikling panahon ng kahirapan at sakit.

Ang mga sakit mula sa pagkain ay maaring magdulot ng permanenteng problema sa kalusugan o kaya'y kamatayan, lalo na para sa mga tao kung saan ito ay higit na mapanganib, tulad ng sanggol, mga bata, mga buntis (at sanggol sa sinapupunan), mga matatanda, mga maysakit at ang iba pang mayroong mahihinang resistensiya.





Pagyamanin

Gawain 1. Ilarawan Mo!

Ang sumusunod na larawan ay nagpapakita ng mga pangkalahatang palatandaan o sintomas ng mga sakit na nakukuha sa maruming pagkain. Tukuyin kung anong sintomas o palatandaan ang ipinapakita ng larawan.

_____ 1.



_____ 2.



_____ 3.



_____ 4.



_____ 5.



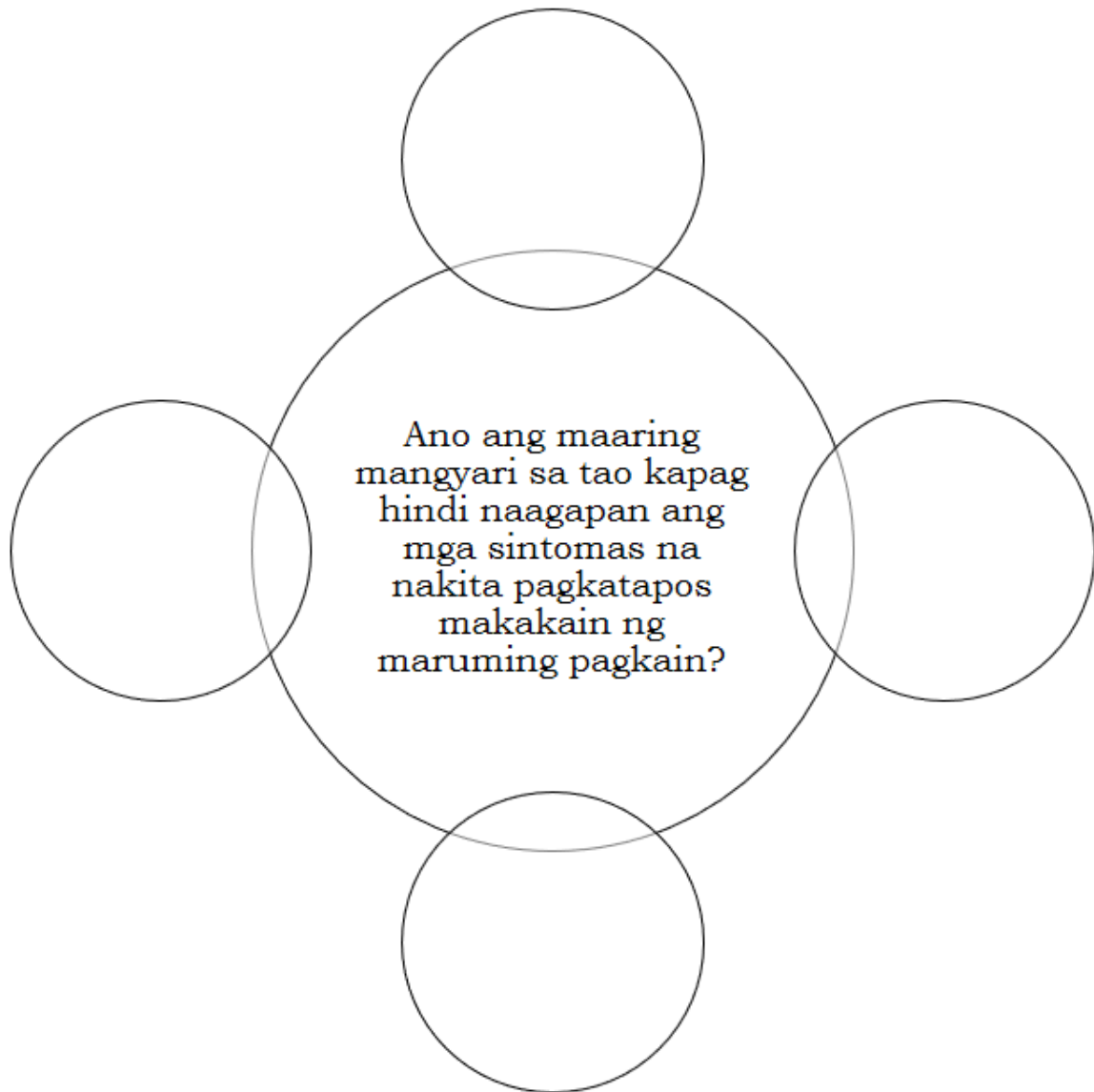
Gawain 2. Ano ang Gagawin Mo?

Ano ang mga maaaring gawin kapag naramdaman mo ang mga sintomas o palatandaan ng sakit mula sa maruming pagkain? Pagtambalin ang sintomas sa unang hanay at ang maaari mong gawin sa ikalawang hanay.

Sintomas	Maaari Mong Gawin
1. Pagsusuka	A. Painumin ng oresol at agad komunsulta sa doktor
2. Masakit na tiyan	B. Paupuin at lagyan ng liniment ang ulo
3. Pagkahilo	C. Painumin ng maraming tubig, punasan ang katawan at lagyan ng basang bimpo ang noo
4. Pagtatae	D. Painumin ng maligamgam na tubig
5. Mataas na Lagnat	E. Lagyan ng bimpo na ibinabad sa maligamgam na tubig at ilagay ito sa tiyan

Gawain 3. Ano ang Mangyayari?

Mas linangin pa natin ang iyong natutunan. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.





Isaisip

Sagutin:

1. Ano-ano ang mga karaniwang nararamdaman ng isang taong nakakain ng maruming pagkain?

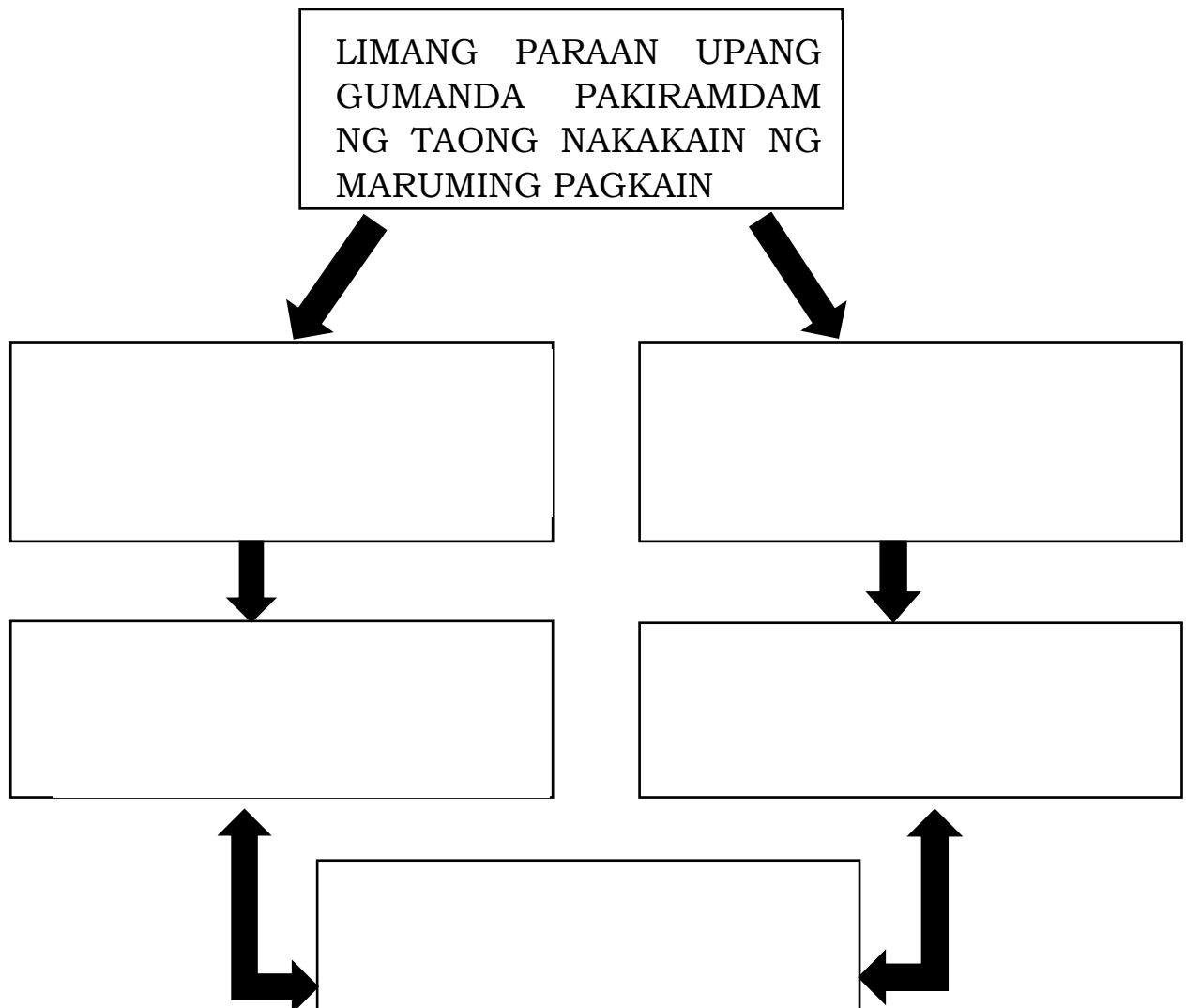
2. Ano ang nagiging rason o sanhi ng pagkakaroon ng maruming pagkain na maaring magdulot ng kapahamakan sa nakakain o nakainom nito?



Isagawa

Ano ang mga dapat gawin?

Ano ang mga paraan upang maibsan ang pagka lason ng isang tao sa maruming pagkain? Mag bigay ng limang (5) paraan upang hindi lumala ang karamdaman nito. Isulat ang sagot sa iyong sagtang papel





Tayahin

Ano-ano ang mga sakit na makukuha sa marumi at hindi ligtas na pagkain at inumin? Kompletuhin ang Talaan ng Sakit sa ibaba. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

Talaan ng Sakit

Sakit	Dahilan	Nakahahawa ba?	Sintomas



Karagdagang Gawain

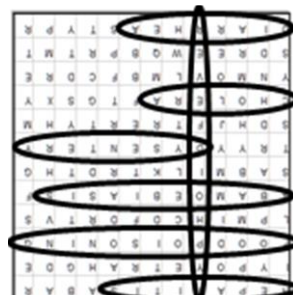
Gumuhit ng isang poster na nagpapakita kung paano makakaiwas sa mga sakit na dulot ng marumi at hindi ligtas na pagkain.



Susi sa Pagwawasto

Subukin

A.



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

Aralin 1

Baliklan

1. ☹ 2. ☹ 3. ☹ 4. ☹ 5. ☹ 6. ☹ 7. ☹ 8. ☹ 9. ☹ 10. ☹

Pagyamanin

Sakit	Dahilan	Nakahahawa
Cholera	bacteria	Oo
Typhoid Fever	salmonella	Hindi
Amoebiasis	protozoa na amoeba	Oo
Dysentery	bacteria	Hindi
Food Poisoning	pagkain ng mga nakalalasong bagay	Hindi
Hepatitis A	virus mula sa kontaminadong tubig o pagkain	Hindi

Isaisip



Isagawa

Mga gawain para makaiwas sa mga sakit na dulot ng marumi at di-ligtas na pagkain
Tiyaking lagim malinis ang pagkain.
Maghugas ng kamay bago at pagkatapos maghanda ng pagkain.
Tiyaking sariwa at hindi kontaminado ng mikrobyo ang pagkain.
Hugasang mabuti ang karne, isda, at gulay bago luwain.
Lutuing mabuti ang pagkain.

Sanggunian

<http://www.balita.net.ph/2013/04/26/manokkarneng-giniling-pinakamapanganib-kainin/>

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