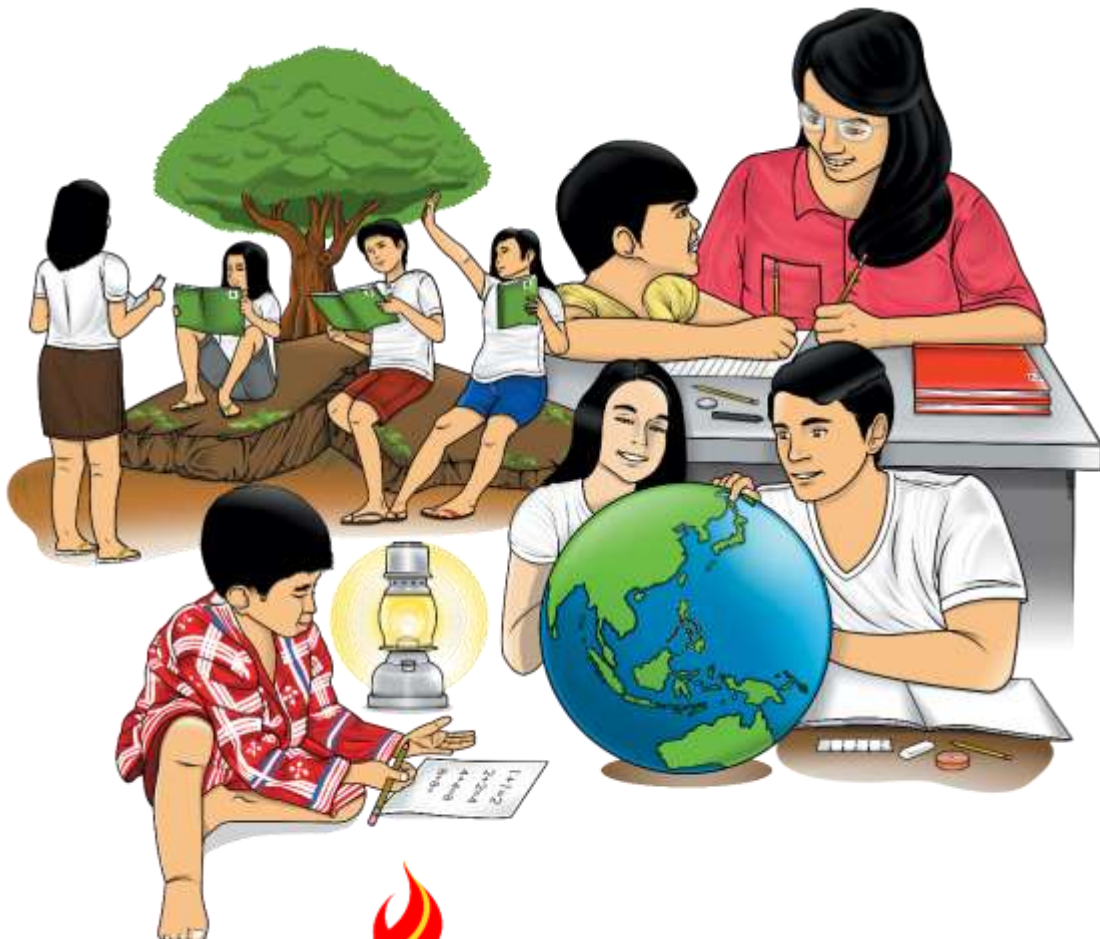


# Edukasyong Pangkalusugan

## Ikatlong Markahan – Modyul 1: Tamang Gamot, Iwas Sakit



PAG-AARI NG PAMAHALAAN  
HINDI IPINAGBIBILI

**Edukasyong Pangkalusugan – Ikaapat na Baitang  
Alternative Delivery Mode  
Ikatlong Markahan – Modyul 1: Tamang Gamot, Iwas Sakit  
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:** Anthony C. Vista  
**Editor:** Renato B. Gallenito  
**Tagasuri:** Cynthia T. Montañez  
**Tagaguhit:** Emma N. Malapo  
**Tagalapat:** Anthony C. Vista, Jefferson D. Uy  
**Tagapamahala:** Gilbert T. Sadsad  
Francisco B. Bulalacao, Jr.  
Grace U. Rabelas  
Ma. Leilani R. Lorico  
Jerson V. Toralde  
Belen B. Pili  
Randy A. Bona

**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

# Health

**Ikatlong Markahan – Modyul 1:  
Tamang Gamot, Iwas Sakit**

## **Paunang Salita**

Ang Self-Learning Module o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa 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 na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya 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 mamarkahan 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***

Sa ating kasalukuyang panahon, mapalad tayo at marami na ang mga gamot na natuklasan para sa iba't ibat karamdaman. Ngunit, kalakip nito ang responsibilidad ng wastong paggamit ng mga ito upang makatulong sa ating kalusugan.

Ang modyul na ito ay naglalaman ng dalawang aralin, at ito ang sumusunod:

- Aralin 1 – Mga Gamit ng mga Gamot
- Aralin 2 – Gamot na May Reseta at Walang Reseta

Matapos mong pag-aralan at gawin ang iba't ibang pagsasanay sa modyul na ito ay inaaasahan na matatamo mo ang sumusunod na kasanayan:

1. natutukoy ang iba't ibang gamit ng gamot sa medisina; at
2. nakikilala ang pagkakaiba ng inireseta at hindi iniresetang gamot at ang wastong paggamit nito.



## **Subukin**

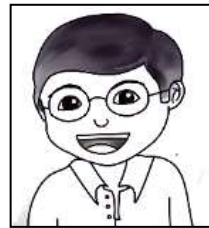
Basahin at unawain. Piliin ang letra ng wastong sagot. Isulat ang letra ng iyong sagot sa sagutang papel.

1. Ito ay isang substansya na may kakayahang—baguhin, panatilihin, o kontrolin ang pisikal, mental, at emosyonal na kalagayan sa pamamagitan ng pag-inom nito.
  - a. droga o gamot
  - b. pathogens
  - c. calories
  - d. reseta
2. Si Antonio ay ilang beses nang pabalik-balik sa palikuran upang dumumi at nanghihina na siya. Anong uri ng gamot ang maaari niyang inumin upang maibsan ito?
  - a. mucolytic
  - b. stimulant
  - c. analgesic
  - d. antidiarrheal
3. Ito ang tawag sa uri ng gamot na nabibili sa mga botika kahit walang reseta ng doktor.
  - a. addictive medicines
  - b. prescription medicines
  - c. over-the-counter medicines
  - d. preventive medicines
4. Ang mga sumusunod ay mga gamot na hindi maaring mabili nang walang reseta maliban sa \_\_\_\_\_.
  - a. sedative
  - b. antibiotics
  - c. paracetamol
  - d. antidepressant

5. Kung ikaw ay mayroong sakit at nagpakonsulta ka sa isang doktor, may ibinibigay siyang dokumento kung saan nakasulat ang mga tagubilin sa wastong pag-inom o paggamit, wastong sukat, at dalas ng paggamit ng gamot. Ano ang tawag sa dokumentong ito?
- listahan
  - reseta
  - etiketa
  - rekomendasyon

Tingnan ang tamang sagot sa pahina 14.  
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.



## **Balikan**

Sa nakaraang modyul, pinag-aralan natin ang iba't ibang sakit na maaring idulot ng mga mikrobyo at kung paano natin aalagaan ang ating sarili upang makaiwas sa mga sakit na ito.

Lagyan ng tsek (✓) ang mga pangugusap na nagsasabi ng mga dapat gawin upang makaiwas sa mga nakahahawang sakit at paraan ng pangagalaga sa sarili at ekis (✗) naman sa hindi.

1. Palaging maghugas ng kamay gamit ang malinis na tubig at sabon.
2. Gumamit ng guwantes kung hahawak ng likido sa katawan gaya ng dugo, ihi, laway, at sipon.
3. Hayaan ang mga kontaminadong lugar at kagamitan.
4. Kumain ng balanse, regular na mag-eehersisyo, at magkakaroon ng sapat na tulog at pahinga.
5. Komunsulta sa doktor kung may sakit lamang.

- \_\_\_ 6. Huwag takpan ang bibig at ilong kung uubo at magbabahing.
- \_\_\_ 7. Hipuin o kuskusin ang iyong mata, ilong, at tainga kung kumakati ito.
- \_\_\_ 8. Magsuot ng tsinelas / bakya sa tuwing gagamit ng palikuran.
- \_\_\_ 9. Punasan ang mga kagamitan gaya ng desk o mesa bago ito hawakan o hipuin.
- \_\_\_ 10. Makihalubilo sa mga taong may sakit at may karamdaman.



### ***Mga Tala para sa Guro***

Ipabatid sa mga mag-aaral ang kaugnayan ng mga nakaraang aralin lalo na ang tungkol sa mga nakahahawang sakit at paano nakatutulong ang pag-inom ng tamang gamot upang malunasan ito.



### ***Tuklasin***

Basahin ang tula at sagutin ang mga tanong.

### **Tamang Paggamit ng Gamot**

Ni: Anthony C. Vista

Karamdama'y huwag tiisin at indahin,  
Kung may gamot namang puwedeng inumin;  
Sakit ng ulo, lagnat, sipon at iba pang sakit ay maaring  
pagalingin,  
Kung tamang gamot ang ating gagamitin.

Ngunit ika'y mag-ingat, huwag uminom ng basta-basta,  
Kung sakit ay malubha, mas maiging sa doktor ay komunsulta,  
Upang sakit ay matukoy at ika'y mabigyan ng reseta,  
Wastong gamot sa iyo'y maibibigay, siguradong gagaling ka.



Subalit may mga gamot sa botika na di na kailangan ng reseta,  
Kahit sino ay maaaring makabili at makakuha,  
Siguraduhin lang na direksiyon sa etiketa ay binasa,  
Upang di magkamali, sakit ay gumaling at di na lumala pa.  
Laging tatandaan, gamot ay malaking tulong sa tuwina,  
Upang mga karamdama'y malunasan at gumaling ka,  
Huwag abusuhin, laging gamitin nang tama,  
Upang kalusugan ay masiguro at maiwasan ang pinsala.

### **Mga tanong:**

1. Bakit mahalaga ang uminom ng gamot?
2. Ano-ano ang mga uri ng gamot?
3. Ano ang epekto ng gamot sa ating katawan?
4. Ano-ano ang dapat tandaan bago uminom ng gamot?



### ***Suriin***

### **Kahulugan ng Gamot o Droga**

Ang **gamot** o **droga** ay isang substansya na kung makakapasok sa katawan sa pamamagitan ng pag-inom nito at ito ay may kakayahang baguhin, panatilihin, o kontrolin ang pisikal, mental, at emosyonal na kalagayan ng taong uminom nito. Kabilang dito ang mga gamot na iniinom natin kung may karamdaman tayo, gaya ng *paracetamol* (para sa sakit ng ulo), *antibiotic* (para sa paglaban sa mga impeksyon sa bakterya), at iba pa. May mga halamang likas na nagtataglay ng mga nakalululong na sustansiya, gaya ng tabako, na nagtataglay ng nikotina. Ang ibang mga droga, ay ginawa gaya ng alcohol, *aspirin*, at *tranquilizers*.

**Source:** <http://eskwelanaga.files.wordpress.com/2011/02/nakalululong-na-droga-unang-bahagi.pdf>

## Paggamit ng Gamot o Droga

Ang paggamit ng mga gamot ay may iba't ibang paraan. Ang ilan ay maaaring magpagaling ng isang sakit sa pamamagitan ng pagpatay o pagtigil sa pagkalat ng mga sumasalakay na mikrobyo, tulad ng bakterya at mga virus. Ang sakit ng ulo, lagnat, sipon, at iba pang karaniwang sakit ay kayang pagalingin sa simpling pag-inom ng gamot.

## Dalawang Uri ng Gamot

1. **Prescription drugs/medicines** – ito ang mga gamot na kailangan ng reseta ng doktor bago makabili sa mga botika.
2. **Over-the-counter drugs/medicines** – ito ang mga gamot na maaring bilhin sa botika kahit walang reseta ng doktor.

May iba't ibang uri ng gamot para sa iba't ibang uri ng sakit o karamdaman. Narito ang ilan sa mga gamot na madalas bilhin at gamitin:

1. **Analgesic** – ito ang gamot na ginagamit para lunasan ang mga simpleng karamdaman tulad ng sakit ng ulo, sakit ng ngipin, at kalamnan.
2. **Antihistamine** – ito ang gamot na panlunas sa mga pangangati ng katawan o mga *allergies*.
3. **Antibiotic** – ito ang gamot para sa impeksiyong dala ng bakterya. Halimbawa ay ang gamot na ginagamit sa pagpapahilom ng sugat, gamot sa ubong may madilaw na plema, namamagang tonsils, *Urinary Tract Infection (UTI)*, malaking pigsa at pamamaga ng gilagid.
4. **Antacid** – gamot na panlaban o pangontra sa asim o kaasiman ng asido, particular na ang para sa pangangasim ng sikmura.
5. **Antidiarrheal**- ito ang ginagamit na gamot para sa *diarrhea* o pagtatae.

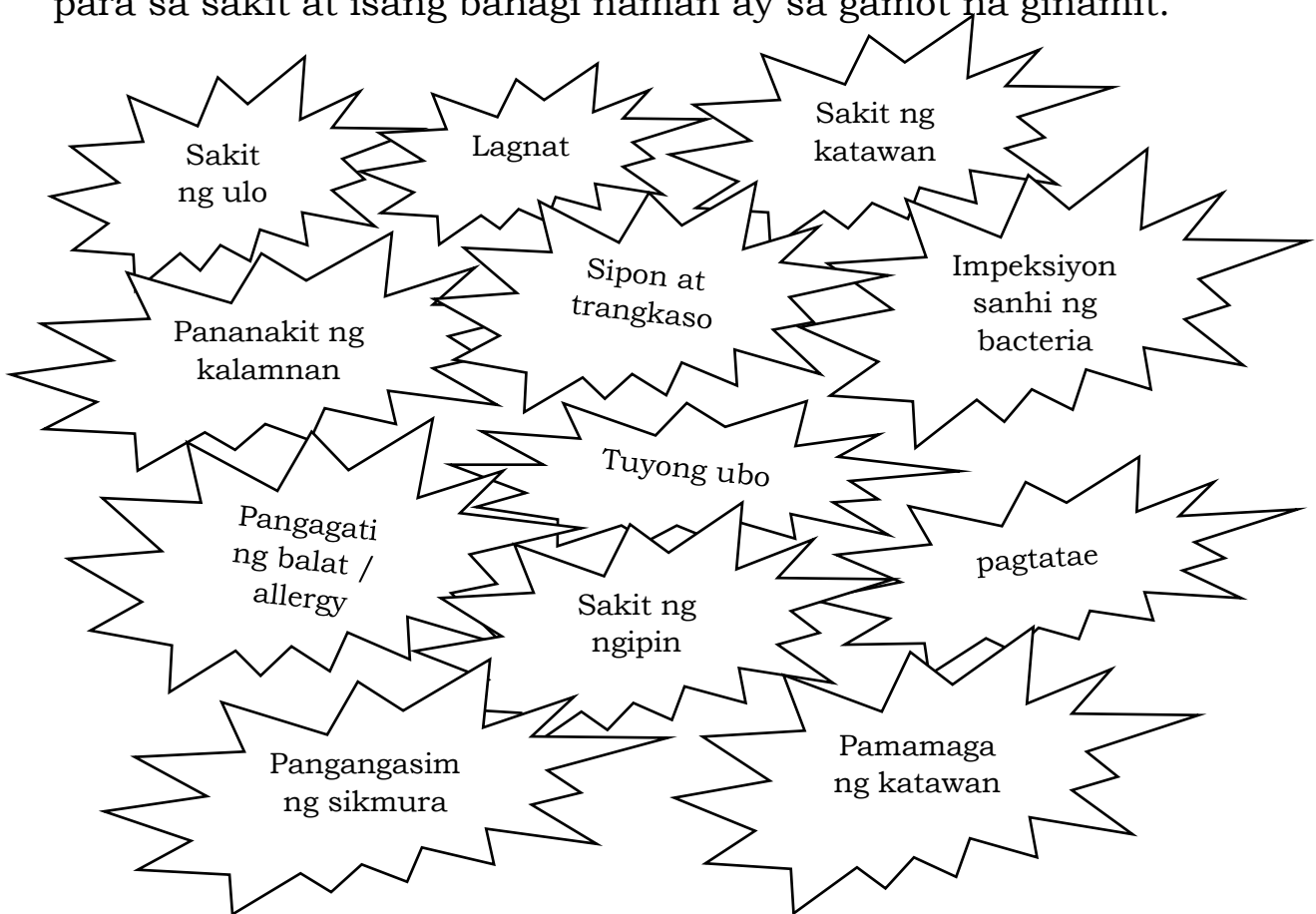
6. **Antitussive** – Ito ang gamot para maibsan at masugpo ang pag-uubo lalong-lalo na kung ito ay tuyo at walang plema.
7. **Anti-inflammatory** – Ito ang gamot para mga pamamaga ng katawan.



## Pagyamanin

### Gawain 1

Narito ang ilan sa mga sakit na nakaraniwang ginagamitan ng gamot upang malunasan at gumaling ang isang tao. Sa inyong sagutang papel, gumawa ng dalawang talahanayan, ang isa ay para sa sakit at isang bahagi naman ay sa gamot na ginamit.



<b>Sakit</b>	<b>Gamot</b>

## **Gawain 2**

Pagtambalin ang karaniwang sakit o karamdaman ng mga nasa Hanay A sa angkop na gamot para dito sa Hanay B. Isulat ang titik ng sagot sa iyong sagutang papel.

### **A**

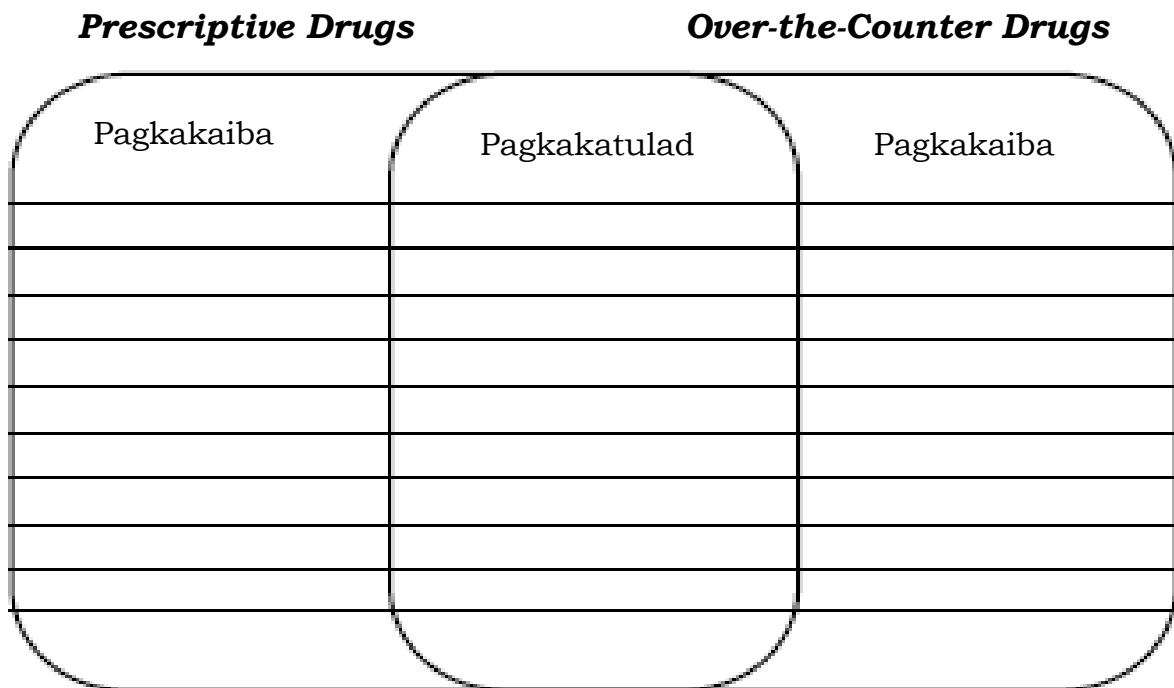
1. Namamaga ang kalamnan sa hita ni Amira
2. Tuyo at walang plema ang ubo ni Roy
3. Pabalik-balik sa palikuran si Amihan dahil sa pagtatae.
4. Nangangasim ang sikmura ni Anita
5. May nakabuka at namamagang sugat sa paa ni Alex
6. Nangangati ang balat ni Rosita dahil sa allergy.
7. Masakit ang ngipin ni Ana

### **B**

- A. Analgesic
- B. Antibiotic
- C. Antacid
- D. Antihistamine
- E. Antitussive
- F. Antidiarrheal
- G. Anti-inflammatory
- H. Laxative

### Gawain 3

Isulat sa *Venn Diagram* ang pagkakatulad at pagkakaiba ng gamot na may reseta (*Prescriptive Drugs*) at gamot na walang reseta (*over-the-counter drugs*).



### **Isaisip**

Punan ng wastong salita ang patlang upang mabuo ang mga konsepto ng aralin.

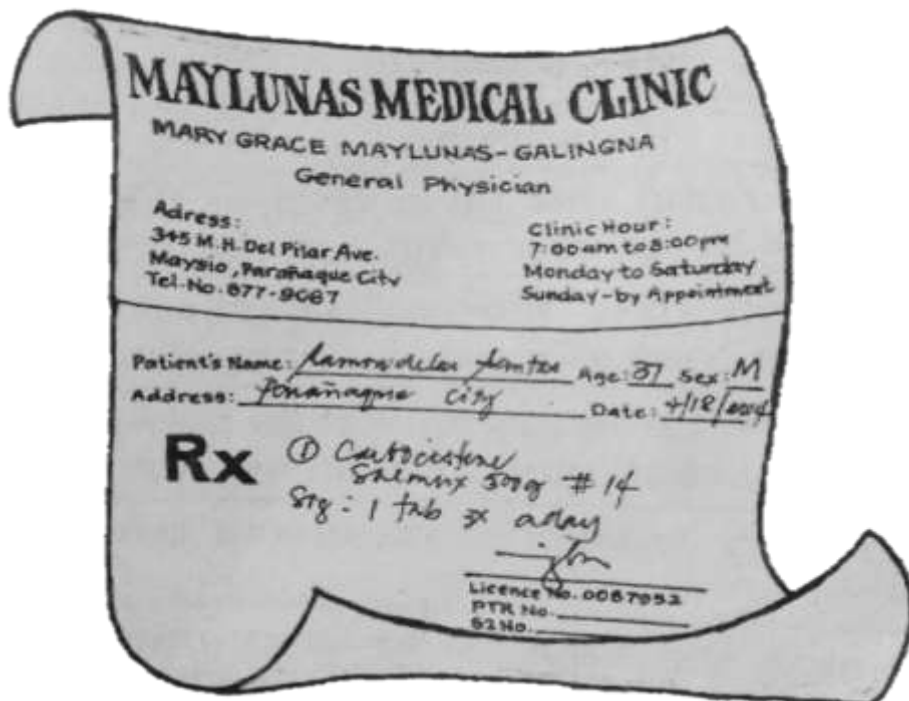
1. Ang \_\_\_\_\_ ay anumang sustansiya maliban sa pagkain o tubig na maaring inumin o kainin upang baguhin, panatilihin, o kontrolin ang pisikal, mental, at emosyonal na kalagayan ng taong uminom nito.
2. Nakatutulong ang gamot upang guminhawa ang pakiramdam o gumaling sa isang \_\_\_\_\_.

- 3-4. Ang gamot na nangangailangan ng reseta ng doktor upang makabili sa botika ay tinatawag na \_\_\_\_\_ samantalang ang gamot na maaaring bilhin kahit walng reseta na doktor ay tinatawag na \_\_\_\_\_.
5. Kailangang uminom ng \_\_\_\_\_ gamot para sa isang sakit o karamdaman.



## Isagawa

Pagmasdang mabuti ang reseta mula sa isang doktor. Sagutin ang mga tanong sa ibaba.



1. Ano-ano ang mababasa sa resetang ito? Punan ng tamang detalye gamit ang kanan bahagi ng talahanayan.

<b>Detalye</b>	
1. Pangalan ng doktor	
2. Pangalan ng gamot	
3. Paano ang pag-inom	
4. Sukat ng inumin	

2. Ano kaya ang mangyayari kung iinom tayo ng gamot kahit wala tayong nararamdamang sakit?
3. Ano kaya ang mangyayari kung tayo ay pinayuhan ng doktor na uminom ng gamot ngunit hindi natin ito sinunod?



## **Tayahin**

**Maramihang Pagpili.** Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa inyong papel.

1. Alin sa sumusunod ang magiging epekto ng gamot kung ito ay iniinom nang tama?
  - a. kagalakan
  - b. katalinuhan
  - c. lunas sa sakit
  - d. sama ng loob at lumbay sa buhay
2. Kumonsulta si Ana sa doktor dahil masakit ang kanyang ulo. Alin sa sumusunod ang gamot na nireseta sa kanya?
  - a. antidiarrheal
  - b. analgesic
  - c. antihistamine
  - d. antibiotic

3. Anong dokumento ang ipinapakita sa parmasya o botika upang makabili ng gamot?
  - a. sakit sa katawan
  - b. listahan ng nanay
  - c. pangalan ng gamot
  - d. reseta ng doktor
  
4. Saan ginagamit ang gamot na *antihistamine*?
  - a. tuyong ubo
  - b. pangangati ng kutis
  - c. sakit sa kalamnan
  - d. sakit sa ngipin
  
5. Ito ang tawag sa uri ng gamot na nabibili sa mga botika o parmasya na kailangan ng reseta ng doktor upang makabili.
  - a. prescription medicines
  - b. addictive medicines
  - c. over-the-counter medicines
  - d. preventive medicines





## ***Karagdagang Gawain***

Basahin ang sumusunod na sitwasyon. Ano ang tamang gamot na dapat inumin o maaaring ireseta ng doktor para sa sakit o karamdaman? Isulat ang sagot sa inyong sagutang papel.

1. Matapos kumain ng maraming kendi, sumakit ang ngipin ni Mira at sinabayan na rin ng sakit ng ulo. Anong uri ng gamot ang maaari niyang inumin?
2. Nangati ang balat ni Boboy matapos kumain ng pagkaing may bogoong. Siya ay may allergy sa pagkaing ito? Anong uri ng gamot ang maaari niyang inumin?
3. Namamaga ang tonsil ni Rex dahil sa bacteria. Ilang araw na niya itong nararamdaman. Ano kayang uri ng gamot ang maaaring ireseta sa kanya ng doktor?
4. Pagkatapos kumain, nangasim ang sikmura ni Cynthia. Anong gamot ang maari niyang inumin?
5. Pabalik-balik na sa palikuran si Miguel dahil sa diarrhea. Anong gamot ang maaari niyang inumin?



## Susi sa Pagwawasto

<b>Karagdagang Gawain</b> 1. Analgesic 2. Antihistamine 3. Antibiotic 4. Antacid 5. Antidiarrheal	<b>Tayahin</b> 1. K 2. B 3. D 4. B 5. A
--	--

<b>Isagawa Mo</b>	
<b>Detalye</b>	
1. Pangalan ng doktor Mary Grace Maylunas- Galingna	1. Pangalan ng gamot Carbocistine Solmux
3. Pano ang pag- inom 1 tablet 3x a day	4. Sukat ng inumin 500g

<b>Isaisip</b> 1. gamot o droga 2. sakit o karamdaman 3. prescription medicines 4. over-the-counter medicines 5. tamang o wastong
--

**Gawain 3**

**Pagkakaiba**

1. Ang *prescriptive drugs* ay nangangailangan ng reseta ng doktor upang makabili sa farmasya o botika samantalang ang *over-the-counter drugs* ay maaaring bilhin nang walang reseta.

2. Hindi maaaring inumin ang *prescriptive drugs* nang walang reseta ng doktor samantalang ang *over-the-counter drugs* ay maaaring inumin basta ayon sa tamang paraan at paggamit.

**Pagkakatulad**

Ang parehong uri ng gamot ay nakapapapalaging ng karamdaman o sakit na kaniyang ginagamot.

**Gawain 2**

1. G
2. E
3. F
4. C
5. B
6. D
7. A

**Gawain 1**

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

**Tuklasin**

1. Upang malunasan at gumaling mula sa sakit o anomang karamdaman
2. Gamot na kailangan ng reseta ng doktor at gamot na hindi na kailangan ng reseta para makabili sa botika
3. Gagaling mula sa sakit at bubuti ang pakiramdam
4. Kumonsulta sa doktor bago uminom ng gamot, basahin ang etiketa ng gamot, sundin ang reseta ng doktor

**Balikan**

1. ✓
2. ✓
3. ✗
4. ✓
5. ✗
6. ✗
7. ✗
8. ✓
9. ✓
10. ✗

**Subukin**

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

## ***Sanggunian***

“Nakalululong na Droga (Unang Bahagi)”, Kagawaran ng Edukasyon Naga City Division, huling binago 2011, <https://eskwelanaga.files.wordpress.com/2011/02/nakalululong-na-droga-unang-bahagi.pdf>

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](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)