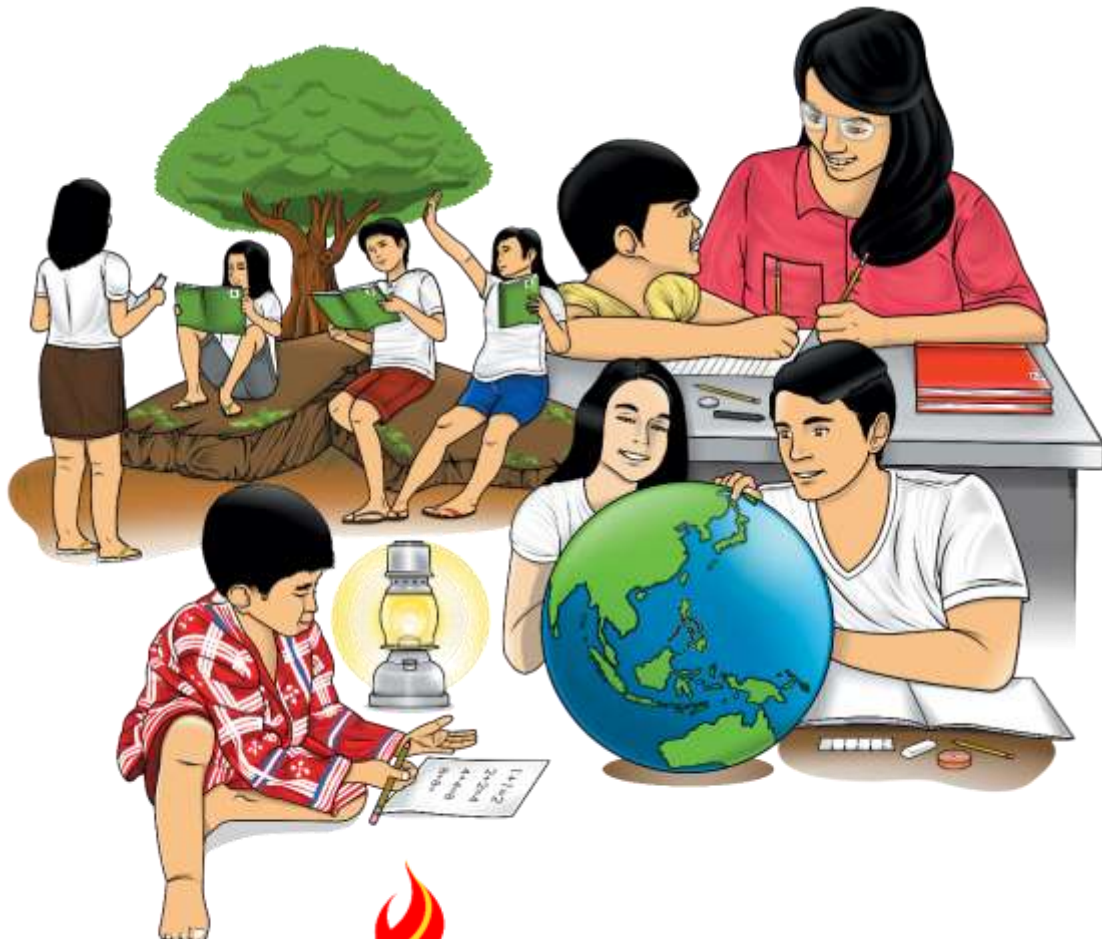


# Health

## Ikaapat na Markahan – Modyul 1: Pangunang Lunas



**Health – Ikalimang Baitang  
Alternative Delivery Mode  
Ikaapat na Markahan – Modyul 1: Pangunang Lunas  
Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anumang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunpaman, 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 anumang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang 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:** Jennifer D. Cidro

**Editor:** Ryan E. Depalco

**Tagasuri:** Jodelyn A. Mercadal

**Tagaguhit:** Patmar D. Abracia

**Tagalapat:** Ma. Jayvee A. Garapan

**Tagapamahala:** Ma. Gemma M. Ledesma

Carmelino P. Bernadas

Bebiano I. Sentillas

Rey F. Bulawan

Rosemarie M. Guino

Nicolas G. Baylan

Joy B. Bihag

Neil G. Alas

Ryan R. Tiu

Imelda E. Gayda

Nova P. Jorge

Abelardo G. Campani

**Inilimbag sa Pilipinas ng \_\_\_\_\_**

**Department of Education – Region VIII**

Office Address: Government Center, Cadahug, Palo, Leyte

Telefax: 053 – 832 – 2997

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

**5**

# **Health**

**Ikaapat na Markahan – Modyul 1:  
Pangunang Lunas**

## **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***

Isa sa mga tungkulin ng tao ay ang makapagligtas ng kapwa mula sa pakikipaglaban sa buhay at kamatayan. Sa pamamagitan ng modyul na ito, matututunan ang tamang kaalaman at kasanayan sa pangunang lunas. Nakapaloob din sa modyul na ito ang kahalagahan ng kaalaman at kasanayan na maaaring magamit mo sa pang-araw-araw o sa anumang sitwasyon na kailangan upang makapagligtas ng buhay at maagapan ang anumang pinsala o kapansanan.

Sa pagtatapos ng modyul na ito, ang mag-aaral ay inaasahan na malinang ang Most Essential Learning Competency (MELC) na:

1. explains the nature and objectives of first aid (H5IS-IVa-34)



## Subukin

**Panuto:** Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

1. Ang \_\_\_\_\_ ay ang pagbibigay ng pangunahing tulong, kalinga at pangangalaga sa mga taong napinsala ng sakuna o karamdaman.
  - A. pangunang lunas
  - B. pagpapanatili ng buhay
  - C. pagtaguyod sa paggaling
  - D. pananggalang sa sarili
2. Sino sa mga sumusunod ang maaring magsagawa ng *first aid* o pangunang lunas?
  - A. doktor na may aparato
  - B. nars na may mga dalang gamot
  - C. guro na may sapat na kasanayan
  - D. karaniwang tao na may wastong kaalaman
3. Alin sa mga sumusunod ang dapat unahing suriin bago magsagawa ng pangunang lunas?
  - A. pagdaloy ng dugo sa katawan
  - B. daanan ng hangin
  - C. buga ng hangin
  - D. pagdurugo
4. Alin sa mga sumusunod ang HINDI kabilang sa dapat bigyan ng pangunang lunas?
  - A. natutulog
  - B. nasugatan
  - C. nawalan ng malay
  - D. nabalian ng buto
5. Alin ang pangunang lunas ang nararapat ibigay sa taong may balinguyngoy o nagdurugo ang ilong?
  - A. imasahe ang ilong ng pasyente
  - B. painumin ng maraming tubig
  - C. takpan ang ilong ng bendahe
  - D. painumin kaagad ng gamot

6. Mahalaga ang pagbibigay ng pangunang lunas sa taong nangangailangan upang \_\_\_\_\_?
  - A. maging sikat
  - B. maisalba ang buhay
  - C. makatulong sa mga doktor
  - D. masigurado ang bisa ng gamot
  
7. Kung ang panlunas sa nagtatae na ABC ay Abocado Bayabas Caimito, sa *first aid* ito ay nangangahulugang \_\_\_\_\_?
  - A. *Animal Bite Center*
  - B. *Anemia Blood Causes*
  - C. *Airway Breathing Circulation*
  - D. *All Body Masses*
  
8. Ang mga sumusunod ay ang tatlong pangunahing layunin ng pangunang lunas maliban sa isa?
  - A. *Pagbigay* ng gamot
  - B. *Pagpapanatili* ng buhay
  - C. *Pagtaguyod* sa paggaling
  - D. *Pag-iwas* sa paglala ng pinsala
  
9. Alin sa mga sumusunod na pangungusap ang HINDI nagsasaad ng tama ukol sa pangunang lunas?
  - A. *Ang pangunang lunas ay maari ding ibigay sa mga hayop*
  - B. *Ang pangunang lunas ay ibinibigay sa mga taong nais maisalba ang buhay*
  - C. *Dapat na unahing suriin ang daanang hangin sa pagbibigay ng pangunang lunas*
  - D. *Kinakailangang gamitan ng natatanging aparatong panggamot ang pagbibigay ng pangunang lunas*
  
10. Alin ang pangunang lunas ang nararapat ibigay sa taong nalason ng pagkain?
  - A. painumin ng maraming tubig at magpahinga
  - B. kumain ng isang kutsarang pulot o *honey* na may katas ng luya
  - C. painumin ng maligamgam na tubig na may lemon o kalamansi at asukal
  - D. Lahat ng nabanggit

## Aralin

# 1

## Pangunang Lunas

Lahat tayo ay may pananagutan sa isa't isa. Tungkulin natin ang maging handa sa pagliligtas sa kapwa tao mula sa pakikipaglaban sa buhay at kamatayan. Ang kaunting kaalaman sa pangunang lunas ay makaliligtas ng buhay.



### **Balikan**

**Panuto:** Piliin ang mga kahon na tumutukoy sa tulong o lunas na pwede maibigay sa taong may sakit o napinsala? Isulat ang iyong sagot sa iyong kwaderno sa MAPEH.

Painumin ng *soft drinks* tatlong beses sa isang araw ang maysakit.

bigyan ng maraming pera

Punasan ng basang tuwalya ang katawan ng may lagnat.

dalhin sa pinakamalapit na ospital

Painumin ng angkop na gamot ang may karamdaman.



### **Tuklasin**

Tingnan ang mga larawan. Ano ang ginagawa ng mga nasa larawan? Paano ito makatutulong sa tao? Naranasan mo na bang makatulong sa kapwa mo?



Abracia, n.d.





## **Suriin**

Ang pangunang lunas (*first aid*) ay ang pagbibigay ng pangunahing tulong, kalinga at pangangalaga sa mga taong napinsala dahil sa sakuna o karamdaman.

Ang tatlong pangunahing mga layunin ng pangunang lunas na mas kilala bilang **3 P** (tatlong **P**) ay ang mga sumusunod:

- **P**agpapanatili ng buhay (*Preserve life*)
- **P**ag-iwas mula sa pagkakaroon ng mga dagdag na pinsala o pag-iwas sa paglala ng kapinsalaan o karamdaman (*Prevent further injury or illness*)
- **P**agtataguyod sa paggaling (*Promote recovery*)

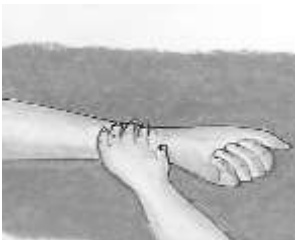
### **Mga Pangunahing Kasanayan sa Pagbibigay ng Pangunang Lunas**



**Airway** – Ang daanan ng hangin/Ang daanang panghininga/Ang daanang-hingahan. Dapat unahin suriin at subuking lutasin ang mga suliraning may kaugnayan sa daanan ng hangin (bibig at ilong) ng pasyente.



**Breathing** – Buga ng hangin  
Bantayan ang katangian ng paghinga.



**Circulation** – Sirkulasyon o pagdaloy ng dugo sa katawan  
Suriin at subukin sugpuin ng tagapaglunas ang anumang suliranin at pinsala na may kaugnayan sa sirkulasyon (pagdaloy at pag-ikot ng dugo sa katawan.)

Abracia, n.d.



## ***Pagyamanin***

**Panuto:** Pag-aralan ang mga sitwasyon. Iguhit ang hugis ★ sa mga sitwasyon na nagpapakita ng kasanayan sa pagbibigay ng pangunang lunas at hugis ● naman kung ito ay hindi nagpapakita. Ilagay ang iyong sagot sa isang malinis na papel.

- \_\_\_\_\_ 1. Unahing suriin ang daanang hangin sa pagbibigay ng pangunang lunas.
- \_\_\_\_\_ 2. Suriin at subuking sugpuin ang anumang suliranin at pinsala na may kaugnayan sa sirkulasyon.
- \_\_\_\_\_ 3 Gumamit ng natatanging aparatong panggamot ang pagbibigay ng Pangunang lunas.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang pangunang lunas ay ibinibigay sa mga taong nais maisalba ang buhay.
- \_\_\_\_\_ 5. Pagbibigay ng gamot ang pangunahing layunin ng pangunang lunas.



## ***Isaisip***

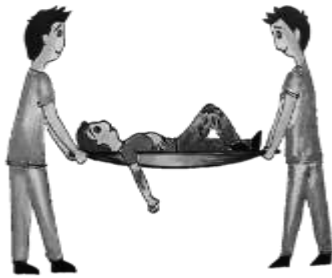
**Panuto:** Sagutin ang mga tanong sa ibaba at isulat ito sa iyong kwaderno.

1. Ano ang pangunang lunas (*first aid*)?
2. Ibigay ang tatlong pangunahing layunin ng pangunang lunas? Ipaliwanag ang bawat isa.
3. Bakit mahalagang matutunan natin ang mga pangunahing kasanayan sa pagbibigay ng pangunang lunas?



## Isagawa

**Panuto:** Pag-aralan ang mga nasa larawan. Ihanay ang layunin sa bawat sitwasyon at ipaliwanag ang bawat kahalagan nito. Isulat ang inyong pagpapaliwanag sa ikatlong kolum.



Abracia, n.d.

<b>Kolum A (Sitwasyon)</b>	<b>Kolum B (Layunin)</b>	<b>Kolum C (Kahalagahan)</b>
1. Sugat sa paa at kamay	a. Pagtataguyod sa paggaling	a.
2. Taong nalunod sa baha	b. Pagpapanatili ng buhay	b.
3. Taong nabali ang buto sa paa	c. Pag-iwas mula sa pagkakaroon ng mga dagdag na pinsala o pag-iwas sa paglala kapinsalaan o karamdaman	c.



## Tayahin

**A. Panuto:** Itugma ang nasa **Hanay A** sa nasa **Hanay B**. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

**Hanay A**

1. *Breathing*
2. *Circulation*
3. *Airway*
4. Pangunang Lunas
5. *Preserve life*

**Hanay B**

- a. Ang daanan ng hangin
- b. Buga ng hangin
- c. Pagbibigay ng pangunang tulong, kalinga at pangangalaga sa mga taong napinsala dahil sa sakuna o karamdaman
- d. Sirkulasyon o pagdaloy ng dugo sa katawan
- e. Pagpapanatili ng buhay
- f. Pagtataguyod sa paggaling

**B. Panuto:** Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

1. Ito ang unang mabisang gawin sa tuwing magbibigay ng pangunang lunas.
  - a. maging ligtas
  - b. maging malusog
  - c. maging masaya
  - d. maging malinis
2. Ang pagbibigay ng pangunahing tulong, kalinga, at pangangalaga sa mga taong napinsala ng sakuna o karamdaman ay tinatawag na \_\_\_\_\_.
  - a. pagsagip
  - b. pangangalaga sa kalusugan
  - c. pangunang lunas
  - d. paggamot sa maysakit
3. Alin sa mga sumusunod ang nagpapakita ng kasanayan sa pangunang lunas?



4. Kung ikaw ay nasa ligtas na lugar, ikaw ay manatili at \_\_\_\_\_ ng pangunang lunas.
  - a. magsimula
  - b. mag-aral
  - c. magturo
  - d. huminto

5. Ang kaalaman sa mga kasanayan sa pangunang lunas ay mahalaga upang

- a. mabigyan ng maraming pera
- b. makatulong at makasagip ng buhay
- c. magkaroon ng maraming kaibigan
- d. maging kilala sa lipunan



## ***Karagdagang Gawain***

**Panuto:** Magbigay ng limang magagawang tulong sa mga sanggol at matatanda na biglang nagkasakit o napinsala. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## Susi sa Pagwawasto

**Tayahin**

A.  
1. b  
2. d  
3. a  
4. c  
5. e

B.  
1. a  
2. c  
3. a  
4. a  
5. b

**Pagyamanin**

1. ★  
2. ★  
3. ●  
4. ★  
5. ●

**Subukin**

1. a  
2. d  
3. b  
4. a  
5. a  
6. d  
7. c  
8. a  
9. d  
10. d

**Isagawa**

(Ang sagot ay magkakaiiba-iba. Ito'y iwawasto ng guro.)

**Balikan**

Painumin ng angkop na gamot ang may karamdaman

Dalhin sa pinakamalapit na ospital

Punasan ng basang tuwalya ang katawan ng may lagnat.

**Isaisip**

1. Pagbibigay ng pangunahing tulong, kalinga at pangangalaga sa mga taong napinsala dahil sa sakuna o karamdaman.

2. *Preserve life, Prevent further injury or illness, Promote recovery*

3. Upang makapagligtas ng buhay at maagapan ang anumang pinsala o kapansanan.

## ***Sanggunian***

Department of Education RO8. 2016, Kagamitan ng Mag-aaral Health, Yunit 4-Aralin 1 Pangunang Lunas, 1-4

DepEd Region8. 2016, Gabay sa Pagtuturo, Health 5 Yunit 4-Aralin 1 Pangunang Lunas, 1-4

Department of Education. 2016, K to 12 Curriculum Guide in Health, 48

**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)