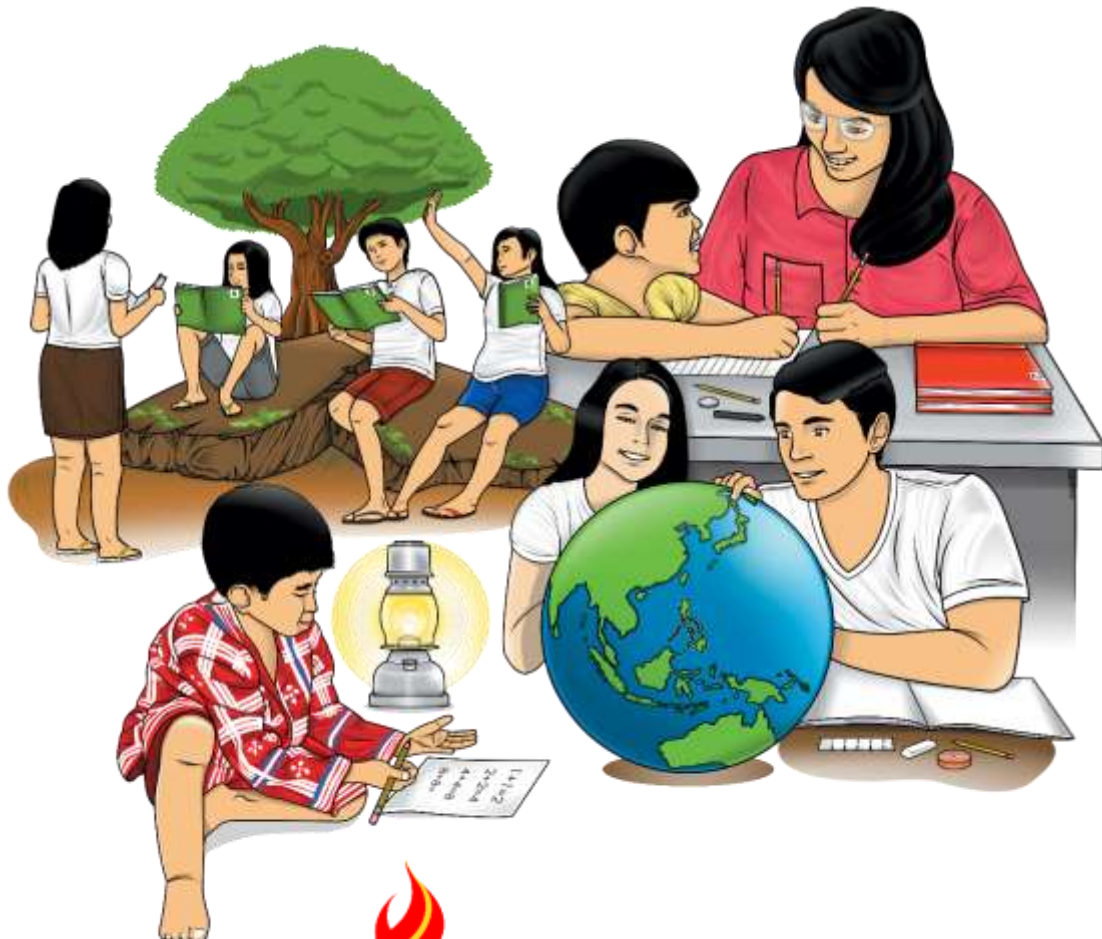


Health

Ikaapat na Markahan – Modyul 2: Panuntunan sa Pagbibigay ng Pangunang Lunas



**Health – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikaapat na Markahan – Modyul 2: Panuntunan sa Pagbibigay ng Pangunang Lunas
Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang 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 anomang 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: Meldrid R. Delleva

Tagasuri: Vilma P. Adao

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

Health

Ikaapat na Markahan – Modyul 2: Panuntunan sa Pagbibigay ng 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

Ang pagtulong sa kapwa ay isang kalugod-lugod na gawain sa mata ng Diyos lalong-lalo na sa gitna ng matinding pangangailangan tulad ng isang aksidente. Sa pamamagitan ng modyul na ito, matututunan ang wastong kaalaman na dapat isaalang-alang upang makasiguro sa matagumpay na pagsasalba ng buhay.

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

1. Natatalakay ang mga panuntunan sa pagbibigay ng pangunang lunas (H51s-IVb-35)



Subukin

Panuto: Lagyan ng (T) ang puwang kung ang pangungusap ay wasto at (M) kung di-wasto. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

- ___ 1. Humingi ng tulong sa iba upang makatawag agad ng ambulansya para sa mga biktimang may malalang kondisyon.
- ___ 2. Kung walang malay ang biktima, tingnang mabuti ang mahahalagang palatandaan ng pagkabuhay ng tao tulad ng tibok ng puso at paghinga.
- ___ 3. Upang malaman na humihinga ang biktima, tingnan ang dibdib kung ito ay gumagalaw.
- ___ 4. Sa panahon ng aksidente, isaisip muna ang kaligtasan ng iba bago ang sarili.
- ___ 5. Kung walang makitang kagamitan gumawa ng pansamantalang kagamitan tulad ng *bandage* na gawa sa malinis na damit.
- ___ 6. Kaagad na ilipat sa ibang pwesto o lugar ang biktima.
- ___ 7. Upang mas mapadali ang pagbibigay ng pangunang lunas dalhin kaagad sa ospital ang biktima.
- ___ 8. Humingi ng pag-alalay mula sa iba kung kinakailangan.
- ___ 9. Kapag may biktima mula sa banggaan, maghintay sa pagdating ng mga pulis bago maglapat ng unang lunas.
- ___ 10. Kung may malay ang biktima, maaari siyang kapanayamin tungkol sa nangyari.

Aralin

2

Panuntunan sa Pagbibigay ng Pangunang Lunas

Bawat isa sa atin ay may kaakibat na pananagutan sa isa't isa. Ito ay ang tungkulin natin na 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

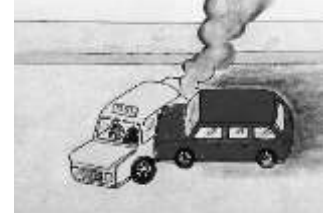
Panuto: Sagutin ang sumusunod na mga tanong. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

1. Ipaliwanag ang bawat layunin ng pangunang lunas.
 - Pagpapanatili ng buhay
 - Pag-iwas mula sa pagkakaroon ng mga dagdag na pinsala o pag-iwas sa paglala ng kapinsalaan o karamdaman
 - Pagtataguyod sa paggaling
2. Bakit mahalaga ang pangunahing kasanayan sa pagbibigay ng pangunang lunas?



Tuklasin

Batay sa mga larawan, anong-anong sitwasyon ang iyong nakikita? Anu-ano ang mga maaaring mangyari sa mga taong ito kung walang tutulong sa kanila? Kung ikaw ay nasa paligid ng pinangyarihan ng mga sitwasyon sa larawan, ano ang iyong gagawin upang makatulong sa mga taong ito?



(Abracia, n.d.)



Suriin

Mga Panuntunan na Dapat Isagawa sa Oras ng Biglaang Pangangailangan

- **Siyasatin ang pinangyarihan ng aksidente.** Pagsiyasat sa pinangyarihan upang masiguro na ligtas ang lugar. Maaaring ilipat sa ibang pwesto o lugar ang biktima kung kinakailangan ngunit dapat siguraduhin na ang biktima ay hindi magtatamo ng iba pang pinsala sa katawan sa proseso ng paglipat ng pwesto o lugar.
- **Isipin ang pansariling kaligtasan.** Unang -una ay isipin muna ang pansariling kaligtasan. Mainam na magmasid muna sa paligid kung ito ba ay ligtas bago magsagawa ng pangunang lunas sa mga biktima.
- **Ihanda ang mga kagamitang pang-medikal.** Upang mas mapadali ang pagbibigay ng paunang lunas, makabubuti na ihanda ang mga kagamitang pang-medikal tulad ng *bandaging tools*, mga gamot, *stretcher* at iba pa para sa natamong pinsala ng biktima. Kung walang makitang mga kagamitan ay maaaring gumawa ng mga pansamantalang kagamitan tulad ng bandage na gawa sa malinis na damit, *stretcher* na gawa sa dalawang kahoy (mas mahaba sa biktima ng isang metro) at mga kamiseta.
- **Isagawa ang pagsisiyasat sa biktima.** Kung may malay ang biktima, ay maaari siyang kapanayamin tungkol sa mahahalagang detalye tulad ng kaniyang pangalan, tirahan, at kung sino ang kaniyang mga kamag-anak na maaaring tawagan. Kung walang malay ang biktima, tingnang mabuti ang mahahalagang palatandaan ng pagkabuhay ng tao tulad ng temperatura ng katawan, tibok ng puso o pintig sa mga pulso, at paghinga. Upang malaman na humihinga ang biktima, maaaring tingnan ang dibdib kung ito ay gumagalaw. Maaari din itong pakinggan at pakiramdaman.
- **Humingi agad ng tulong sa iba.** Humingi ng tulong sa iba upang makatawag agad ng ambulansya para sa mga biktimang may malalang kondisyon. Maaari ding humingi ng pag-alalay mula sa iba kung kinakailangan.



Pagyamanin

Panuto: Pumili ng limang salita sa loob ng kahon ng mga pangyayaring hindi natin inaasahan. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

nasugatan	nasuka	nasagasaan
nakagat ng aso	nabaliw	natuklaw ng ahas
napaso	nalungkot	

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Isaisip

Ano-ano ang mga panuntunan sa pagbibigay ng pangunang lunas ang dapat tandaan at sundin sa lahat ng oras?



Isagawa

Panuto: Pag-aralan ang mga sitwasyon sa unang kolum at isulat sa ikalawang kolum ang inyong pagpapaliwanag.

Sitwasyon	Tulong na Gagawin
1. Nakakita ka ng isang kotseng nagliliyab at sa loob nito ay may isang tao na nawalan ng malay.	
2. Nabalian ang iyong kaklase sa paa dahil sa kanyang pagtalon-talon sa hagdan.	
3. Nabagok ang ulo ng isang ale habang siya ay naglalakad sa gitna ng kalsada at ito ay nawalan ng malay.	
4. Nakainom ng lason ang iyong kapatid	
5. Nakagat ng aso ang iyong kaibigan habang kayo ay naglalakad pauwi sa inyong tahanan.	



Tayahin

A. Panuto: Kung ikaw ang nasa paligid ng pinangyarihan ng mga sitwasyon sa larawan, ano ang iyong gagawin upang makatulong sa mga taong ito? Isulat ang sagot sa sagutang papel.

1.



2.









(Abracia, n.d.)

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

Hanay A

Hanay B

- | | |
|---|---|
| 1. Isipin ang pansariling kaligtasan | a. Humingi ng pag-alalay mula sa iba kung kinakailangan. |
| 2. Pagsiyasat sa pinangyarihan ng aksidente | b. Upang masiguro na ligtas ang lugar. |
| 3. Paghingi ng tulong sa iba | c. Kapanayamin ang biktima tungkol sa mahahalagang detalye. |
| 4. Pagsasagawa ng pagsisiyasat sa biktima | d. Magmasid sa paligid bago magsagawa ng pangunang lunas sa biktima |
| 5. Paghahanda ng kagamitang pang-medikal | e. Kinakailangan gumawa ng mga pansamantalang kagamitan upang mapadali ang pagbibigay ng pangunang lunas. |



Karagdagang Gawain

Panuto: Magtala ng limang pangkaraniwang uri ng aksidente na nangyayari sa bahay at isulat ang mga wastong pamamaraan kung paano ito bibigyan ng mga pangunang lunas. Maaaring magtanong sa inyong mga magulang.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

RUBRICS

5 puntos (90-100%) –	Nagtala ng apat hanggang limang pangkaraniwang uri ng aksidente at wastong pamamaraan sa pagbigay ng pangunang lunas.
3 puntos (70-80%) –	Nagtala ng dalawa hanggang tatlong pangkaraniwang uri ng aksidente at wastong pamamaraan sa pagbigay ng pangunang lunas.
1 puntos (50-60%) –	Nagtala ng isang pangkaraniwang aksidente at hindi nagbigay ng wastong pamamaraan sa pagbibigay ng pangunang lunas.



Susi sa Pagwawasto

Tayahin

A. (Ang sagot ay magkakabi-iba. Itoy iwawasto ng guro.)

B.

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

Pagyamanin

1. nakagat ng aso
2. natuklaw ng ahas
3. nasugatan
4. nasagasaan
5. napaso

Subukin

1. T
2. T
3. T
4. M
5. T
6. M
7. M
8. T
9. M
10. T

Karagandang Gawain

(Ang sagot ay magkakabi-iba. Itoy iwawasto ng guro.)

Balikan

(Ang sagot ay magkakabi-iba. Itoy iwawasto ng guro.)

Isagawa

(Ang sagot ay magkakabi-iba. Itoy iwawasto ng guro.)

Isaisip

1. Siyasin ang pinangyarihan ng aksidente
2. Isipin ang pansariling kaligtasan
3. Ihanda ang mga kagamitang pang medical
4. Isagawa ang pagsiyasat sa biktima
5. Humingi ng tulong sa iba

Sanggunian

Department of Education RO8. 2016, Kagamitan ng Mag-aaral Health, Yunit 4-Aralin 2 Panuntunan sa Pagbibigay ng Pangunang Lunas, 5-8

DepEd Region8. 2016, Gabay sa Pagtuturo, Health 5 Yunit 4-Aralin 2 Panuntunan sa Pagbibigay ng Pangunang Lunas, 5-7

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 * blr.lrpd@deped.gov.ph