Pagsasanay sa Filipino

© 2012 Pia Noche, www.samutsamot.wordpress.com

Pangalan _____ Petsa _____ Marka _____

Pagkilala sa pandiwa

Panuto: Salungguhitan ang lahat ng pandiwa sa bawat bilang.

Mga dapat at hindi dapat gawin kung may sugat o paso

1. Huwag gumamit ng *hydrogen peroxide*, *iodine*, o alkohol sa paglinis ng sugat dahil makasasama pa ito sa sugat. Ang pinakamabuting paraan sa paglinis ng sugat ay ang paggamit ng dumadaloy na tubig at sabon na hindi matapang.

2. Banlawan ang sugat nang higit sa limang minuto para maalis ang lahat ng dumi at bakterya.

3. Kung maliit lang ang sugat, takpan ito ng benda (*bandage*) para hindi ito maimpeksiyon o magasgas ng damit. Palitan ang benda araw-araw.

4. Kapag malalim ang sugat o hindi tumitigil ang pagdudugo nito, ipakita at ipagamot ito ng isang propesyonal.

5. Panatilihing mamasa-masa ang sugat para mas mabilis ito humilom at para hindi dumikit ang sugat sa benda. Maglagay ng *antibiotic ointment* sa sugat para maiwasan ang impeksiyon. Itigil ang paggamit ng *ointment* kung magkaroon ng pamumula o pantal sa balat.

6. Ang gasgas ay dapat takpan ng benda upang hindi ito dumikit sa damit.

7. Dapat mabagal ang pag-alis ng benda at hindi biglaan upang hindi matanggal ang langib (*scab*). Kung dumikit ang benda sa langib, ibabad ito sa tubig upang lumambot ang langib.

8. Huwag lagyan ng yelo o mantikilya ang sunog sa balat o balat na napaso.

9. Kung hindi matindi ang paso, ilagay ito sa ilalim ng dumadaloy na malamig na tubig (pero hindi kasinglamig ng yelo) hanggang mabawasan ang sakit. Ang malamig na tubig ang pipigil sa pagsunog ng balat.

10. Gumamit ng tubig at sabon na hindi matapang upang hugasan ang sunog sa balat o paso. Takpan ang paso ng malinis na tela o benda na hindi madikit. Takpan nang maluwag ang paso. Iwasan na magasgas o malagyan ng presyur ang sunog sa balat o paso.

11. Kung may pamumula o pamamaga ng balat sa may sugat, o kung may berde or dilaw na likido na nagmumula sa sugat, maaaring may impeksiyon ka. Ang lagnat ay tanda rin ng impeksiyon. Magpatingin sa doktor.