CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA
www.chs-ca.org

Para sa mga karagdagang materyal sa Programang Edukasyon ng Pamilya ng CHS, mangyaring tumawag sa (714) 712-7888. Para sa mga karagdagang impormasyon tungkol sa Mga Programa sa Maagang Pagkatuto at Edukasyon ng CHS, tumawag sa (888) CHS-4KIDS.

Ang mga materyal at podcast ng Programang Edukasyon ng Pamilya, at mga impormasyon sa mga programa ng CHS ay maaari ding matagpuan sa aming website na www.chs-ca.org.

Corporate Headquarters
1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

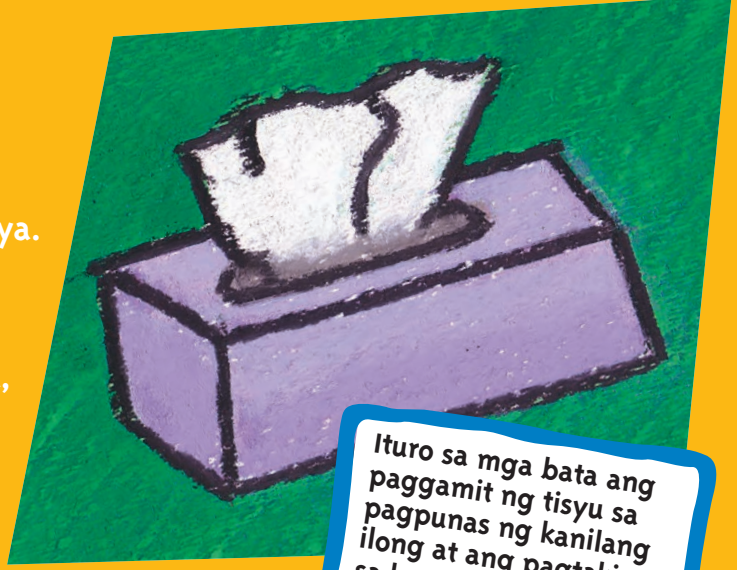
CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

PAGPAPANATILING MALUSOG

PAG-ALAGA LABAN SA SAKIT

Kailangan ng mga bata ang magkaroon ng magandang kalusugan upang makamit nila ang kanilang buong potensyal. Mas madaling umiwas sa sakit kaysa amutin ito. Maraming kang maaaring gawin upang matulungan ang sarili at ang pamilya na magkaroon ng magandang kalusugan at bawasan ang pagkakataong magkasakit upang magkaroon ng maginhawang buhay.

Kung may nagkasakit sa pamilya, ang lahat ay apektado. Maraming sakit ang nakakahawa, ibig sabihin, maaaring mahawaan ang ibang miyembro ng pamilya. Hindi nakakapasok ang bata sa iskwela at hindi nakakapasok ang magulang sa trabaho. Sa pag gawa ng ilang estratehiya, tulad ng pagturo sa mga bata ng tamang paglilinis ng katawan, paniniguradong mayroon silang tamang tulog at pahinga, at pag kain ng tama maaaring maiwasan ang sakit.



Ituro sa mga bata ang paggamit ng tisyu sa pagpunas ng kanilang ilong at ang pagtakip sa kanilang bibig kapag sila'y bumahin o umubo.

PAG-IWAS SA SAKIT

PAGIWAS NG SAKIT SA PAG-ALAGA NG BATA

Maraming sakit ang nakakalat ng mga bata dahil sa pakikipagsalamuha nila sa iba at madalas, sa paglagay ng mga kung anu-anong bagay sa bibig. Bilang isang magulang, maraming puwedeng gawin upang mabawasan ang pagkalat ng sakit sa pag-alaga ng inyong anak.

- Sumunod sa patakaran ng tagapag-alaga
- Panatilihin ang bata sa loob ng bahay kung nakakaramdam siya ng mga sintomas na ito:
  - 100° F o mas mataas na temperatura sa bibig
  - Pagsuka at pagtatae
  - Impeksyon sa mata, bungang-araw, kuto/lisa
  - At iba pang kakaibang sintomas

PAANO KUMAKALAT ANG SAKIT

Ang mga sakit ay kumakalat sa maraming paraan. Ang pagaalam kung paano kumakalat ang iba't-ibang uri ng sakit ay makakatulong sa pagtigil o pag-iwas nito.

- Sa Hangin: Pagkalat dahil sa ubo, bahing, o kahit anong nilalabas ng ilong at bibig.
- Fecal/Bibig: Pagkalat sa paggamit ng kamay mula sa bowel movement ng pagkain o ibang bagay na napupunta sa bibig.
- Dugo/Body Fluids: Pagkalat dahil sa direct contact ng dugo sa dugo at iba pang likido sa katawan.
- Direktang makipag-ugnay sa: Ikalat sa pamamagitan ng direktang pakikipag-ugnay sa pagitan ng isang tao nahawaang at uninfected isang tao.

ANG PAGHUHUGAS NG KAMAY AY NAKAKATULONG

Isa sa mga pinakamagandang paraan upang maiwasan ang pagkalat ng sakit ay ang tamang paghugas ng kamay. Tulungan ang mga batang sanayin ang paghugas ng kamay bago kumain o humawak ng pagkain, pagkagaling sa banyo, pagkatapos suminga, pagkatapos humawak ng maduming bagay, o pagkatapos maglaro sa labas. Maaari kayong gumawa ng habilin na may kasamang litrato bilang isang untag. Siguraduhing abot ng mga bata ang lababo sa pamamagitan ng paglagay ng maliit na upuan malapit dito.

Alalahaning maghugas ng kamay pagkatapos palitan ang lampin ng sanggol upang maiwasan ang pagkalat ng mikrobyo. Importante para sa mga magulang at mga tagapag-alaga ang pagiging isang ehemplo ng good hygiene.

Nasa ibaba ang mga hakbang sa tamang pag hugas ng kamay:

- Gumamit ng maligamgam na tubig upang madaling matanggal ang dumi
- Gumamit ng sabon
- Hugasan ng mabuti ang kamay kuskusin ang kamay ng 10-15 segundo
- Banlawan ang kamay ngmaligamgam na tubig
- Patuyuin mabuti gamit ang malinis na twalya o hindi kinakailangan tuwalya

Mag-iskedyul ng regular na check-up, kasama ang sa ngipin at mata Siguraduhing kumpleto at napapanahon ang bakuna Magkaroon ng detalyadong medical history ng bawat bata.

ANG MAGANDANG KALUSUGAN AY NAGSISIMULA SA KAPANGANAKAN NG BATA

Kung ikaw ay buntis, importanteng bigyan ang nasa sinapupunan ng malusog na pamumuhay mula simula. Siguraduhing nakakatanggap ng tamang pangangalaga pre-ng pagsilang Kasama ang regular na pagbisita sa doktor. Pag-inom ng pre-ng pagsilang bitamina, ang pag kain ng maayos, at pag-iwas sa droga, alak, at sigarilyo.

ANG IMPORTANSIYA NG MAGANDANG DENTAL HYGIENE

Ang pag-alaga sa ngipin ay isang paraan upang tayo ay manatiling malusog. Ang hindi magandang pag-alaga sa ngipin ay nagdudulot ng iba't-ibang klase ng sakit. Maaari mong maalagaan ang ngipin ng inyong anak sa pagsunod sa mga ito:

- Huwag hayaang makatulog ang sanggol habang dumedede.
- Magbigay ng pagkain na hindi masyadong matamis.
- Magsipilyo lagi pagkatapos kumain at bago matulog.
- HDalhin ang anak sa dentista pagsapit ng 1 taon.

Laging susundin ang direksyon sa label ng gamot. Wag manghiram ng riseta ng iba.

MAGKAROON NG MAGANDANG PAMUMUHAY

MATULOG NG SAPAT

Mas madaling magkasakit ang bata kung siya ay kulang sa tulog, kulang ang kanyang lakas makapaglaro. Siguraduhing nakakatulog ang inyong anak ng sapat base sa kanyang edad. Ang pagkakaroon ng kama oras nakagawiang katulad ng pagsusuot ng padyama, pagsisipilyo, at pagbabasa ng kuwento, ay nakakatulong magpatulong ng bata.

PAGKAIN NG TAMA

Ang pagkain ng tama ay importante sa pagiwas ng sakit. Ang balanced diet, kasama ang tamang pag inom ng tubig, ay makakatulong sa pagiwas ng sakit. Ang pamimili, pagluluto, at pag kain ng sama-sama ay makakatulong sa inyong anak na magkaroon ng malusog na pagkain ugali hanggang sa kanyang paglaki.

REGULAR NA PAG-E-EHERSISYO

Isa pang importanteng bagay sa pagkakaroon ng malusog na pamumuhay ay ang pagkakaroong ng sapat na ehersisyo ang iyong anak. Sa pagiiwas sa panonood at paglalaro ng video games, magkakaroon ang iyong anak ng oras para maglaro sa labas, mapapagbuti nito ang kanilang kalusugan.

IWASAN ANG STRESS

Bagamat minsan hindi maiiwasan ang magbigay-diin, ang pangmatagalang magbigay-diin ay nakakapanghina ng resistensya at maari kang magkasakit. Para makayanan at maiwasan ang masamang epekto ng magbigay-diin, kailangan ang tulong mula sa pamilya at kaibigan, paghahanap ng pagpapayo, o mag magpahinga.

ANG PINAGKAIBA NG SIPON AT TRANGKASO

Ang sintomas ng trangkaso ay mas madalas na malala kaysa sipon, minsan mahirap makita ang kanilang pinagkaiba.

Sintomas	Trangkaso	Sipon
Lagnat	Mataas	Wala o bahagya
Antas ng enerhiya	Mababa	Normal o bahagyang mababa
Ubo	Tuyo	Matindi
Pananakit ng lalamunan	Meron	Wala
Pananakit ng ulo	Meron	Wala o bahagya
Pagkawala ng gana kumain	Meron	Wala
Pananakit ng kalamnan	Meron	Wala
Panginginig ng katawan	Meron	Wala

PAANO MAG-ALAGA NG TAONG MAY SIPON O TRANGKASO

Sa ibaba ay mga bagay na maaari mong gawin upang makatulong guminhawa ang iyong anak:

- Pagpahingahin ng husto ang iyong anak.
- Madalas na painumin ng tubig ang iyong anak
- Gumamit ng humidifier habang natutulog ang iyong anak
- Gumamit ng bombilya hiringgilya para matanggal ang bara sa ilong ng bata
- Turuan ang bata suminga sa tissue

PARA SA DAGDAG NA KAALAMAN

LIBRO PARA SA MGA BATA

TISSUE, PLEASE! - Lisa Kopelke

WASHING MY HANDS - Elizabeth Vogel

THOSE MEAN NASTY DIRTY DOWNRIGHT DISGUSTING BUT... INVISIBLE GERMS - Judith Anne Rice, ilustrador Reed Merrill

MGA ORGANISASYON

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS
(847) 434-4000 o www.aap.org

KIDSHEALTH www.kidshealth.org