









# First-aid treatment na maaaring gawin ng sarili

Pag-aralan ang first-aid treatment kapag nagka-injury sa sakuna at isulat ang mga napansin.

**Kapag may mahirap maintindihan, itanong sa tao sa bahay.**

Uri ng injury	Punto ng first-aid
Scratch	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lubos na hugasan ang apektadong lugar gamit ang malinis na tubig.</li> <li>* Huwag direktang dikitan ang dugo ng ibang tao.</li> </ul> 
Cut	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lubos na hugasan ang apektadong lugar gamit ang malinis na tubig.</li> <li>Pigilan ang pagdugo sa pamamagitan ng paglapat ng malinis na gauze sa sugat.</li> </ul> 
Nosebleed	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pumosisyon na nakatingin sa daliri ng sariling paa, at pigilan ang pagdugo sa pamamagitan ng paghawak ng madiin sa ilong gamit ang malinis na gauze at iba pa.</li> <li>* Huwag tumingin paitaas o paluin ang likod ng leeg.</li> </ul> 
Burn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para sa mild burn, lubos na palamigin gamit ang malinis na tubig hanggang mawala ang sakit.</li> <li>Para sa severe burn, huwag pilitin na hubarin ang damit. Palamigin mula sa ibabaw ng damit.</li> </ul> 
Bruise Jammed finger Sprain Fracture	<p><b>RICE Method</b></p>  <p>R (Rest: ipahinga ang apektadong bahagi)    I (Icing: lagyan ng yelo)</p> <p>C (Compression: lagyan ng pressure)    E (Elevation: iangat)</p>

Uri ng injury	Punto ng first-aid
Heatstroke	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mag-rehydrate sa pamamagitan ng sports drink o tubig na may salt content at iba pa, luwagan ang damit at magpahinga sa may lilim. Palamigin ang katawan gamit ang basang towel at iba pa.</li> </ul> 
Hyperpnea	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tandaan ang paghinga nang dahan dahan, mag-exhale nang may kamalayan at kalmadong magpahinga.</li> <li>* Huwag gumamit ng paper bag o plastic bag.</li> </ul> 
Cerebral anemia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Humiga nang patagilid at ibaba ang ulo, gumamit ng kumot at iba pa para itaas ang paa at magpahinga.</li> </ul> 

Isulat ang mga bagay na napansin, bagay na kayang gawin ng sarili at iba pa.