



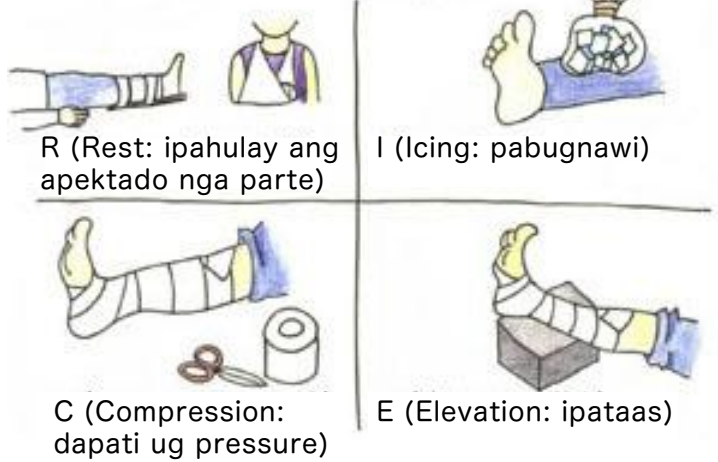





First-aid treatment nga pwede nimo buhaton

Pagtuon ug first-aid treatment para sa injury inig naa'y katalagman dayon isulat ang imong mga namatikdan.

Kung naa'y lisod sabton, panguntan-a ang kauban sa balay.

Mga klase sa injury	Mga importanteng butang sa pagtambal
Pangos nga samad	<ul style="list-style-type: none"> Ayoha ug hugas ang apektado nga parte gamit ang limpyo na tubig. *Ayaw hikapa ang dugo sa ubang tawo. 
Hiwa nga samad	<ul style="list-style-type: none"> Ayoha ug hugas ang apektado nga parte gamit ang limpyo na tubig. Dapati ug limpyo nga gasa ang samad aron pugngan ang pagdugo. 
Sunggo	<ul style="list-style-type: none"> Idungo imong ulo, kanang makita nimo imong mga tudlo sa tiil, ug pugngi ang pagdugo pinaagi sa pagpislit sa imong ilong gamit ang limpyo nga gasa etc. *Ayaw ug hangad ug ayaw hapaka ang tangkugo. 
Paso	<ul style="list-style-type: none"> Para sa gamay nga paso, pabugnawi gamit ang limpyo nga tubig hangtod mawala ang sakit. Para sa grabe nga paso, ayaw pugsa ug hubo ang sanina. Pabugnawi ra ang paso bisan naa'y nakapatong nga sanina. 
Bun-og Hubag sa tudlo Lisa Bali sa bukog	<p>RICE Treatment</p> <ul style="list-style-type: none"> Pabugnawi dayon ang hubag sa tudlo o lisa. Human pabugnawi, obserbahi ang kondisyon ug ayaw ilihok. Kung naa'y posibilidad nga nabali ang bukog, ipa-steady ang apektado nga parte. Pwede mugamit ug wooden splint para ipa-steady siya pero kung wala, pwede mugamit ug magasin ug uban pang butang nga naa ra sa imo palibot.  <p>R (Rest: ipahulay ang apektado nga parte) I (Icing: pabugnawi) C (Compression: dapati ug pressure) E (Elevation: ipataas)</p>

Mga klase sa injury	Mga importanteng butang sa pagtambal
Heatstroke	<ul style="list-style-type: none"> Pag-inom ug tubig nga naa'y sagol nga asin o sports drink etc., paluagi ang sanina ug pagpahulay sa landong nga lugar. Pabugnawi ang lawas gamit ang basa nga tuwalya etc. 
Paspas ug ginhawa (Hyperventilation)	<ul style="list-style-type: none"> Hinay-hinay lang sa pagginhawa, mag-exhale ug tarong dayon maghilom lang samtang gapahulay. *Ayaw paggamit ug paper bag o silopin. 
Cerebral anemia	<ul style="list-style-type: none"> Higda dayon ipaubos ang ulo, ipatong ang tiil sa habol o uban pa dayon pahulay. 

Isulat ang mga butang nga inyong namatikdan ug mga kaya ninyo buhaton.