








# 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.

Mga klase sa injury	Mga importanteng butang sa pagtambal
<b>Pangos nga samad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayoha ug hugas ang apektado nga parte gamit ang limpyo na tubig.</li> <li>* Ayaw hikapa ang dugo sa ubang tawo.</li> </ul> 
<b>Hiwa nga samad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayoha ug hugas ang apektado nga parte gamit ang limpyo na tubig.</li> <li>Dapati ug limpyo nga gasa ang samad aron pugngan ang pagdugo.</li> </ul> 
<b>Sunggo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>* Ayaw ug hangad ug ayaw hapaka ang tangkugo.</li> </ul> 
<b>Paso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para sa gamay nga paso, pabugnawi gamit ang limpyo nga tubig hangtod mawala ang sakit.</li> <li>Para sa grabe nga paso, ayaw pugsa ug hubo ang sanina. Pabugnawi ra ang paso bisan naa'y nakapatong nga sanina.</li> </ul> 
<b>Bun-og</b> <b>Hubag sa tudlo</b> <b>Lisa</b> <b>Bali sa bukog</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pabugnawi dayon ang hubag sa tudlo o lisa. Human pabugnawi, obserbahi ang kondisyon ug ayaw ilihok.</li> <li>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.</li> </ul> <p><b>RICE Treatment</b></p>  <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
<b>Heatstroke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul> 
<b>Paspas ug ginhawa (Hyperventilation)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hinay-hinay lang sa pagginhawa, mag-exhale ug tarong dayon maghilom lang samtang gapahulay.</li> <li>* Ayaw paggamit ug paper bag o silopin.</li> </ul> 
<b>Cerebral anemia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Higda dayon ipaubos ang ulo, ipatong ang tiil sa habol o uban pa dayon pahulay.</li> </ul> 

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