



Pagsusuri sa Kaalaman: Pag-iwas sa Pagkabuwal

1. Isulat ang apat na E at ipaliwanag ng maiikli ang bawat isa:

E

E

E

E

2. Ipaliwanag ang mga hakbang kung ano ang gagawin kung may mabuwal na tao.



Mga Sagot

1.

■ Evaluation:

- Suriin ang personal na salik ng panganib. Kilalanin ang mga taong may mataas na tsansa na manganib.
- Siguruhing ipasuri ang paningin taun-taon at laging bago ang salamin.
- Patignan sa isang doktor o parmasyotiko lahat ng gamot, kabilang ang mga gamot na binibili ng walang reseta, para sa panganib na pagkabuwal.

■ Exercise – Exercise – Exercise:

- Magtaguyod ng malusog na pamumuhay kabilang ang mga gawaing pisikal. Ang pakikibahagi sa isang programa ng mabuting balanse o ehersisyo ay susi sa pag-iwas sa pagkabuwal.

■ Environment:

- Siguruhin ang kaligtasan sa tahanan at komunidad. Magsagawa ng pagsusuri sa kaligtasan sa tahanan at gumawa ng kinakailangang pagbabago.

■ Education:

- Gawing priyoridad ang pag-iwas sa pagkabuwal. Pag-aralan mo, suportahan ang mga kawani at mga taong nanganganib ayon sa kahalagahan nito.
- Gumawa at magpatupad ng plano ng pag-iwas sa pagkabuwal na sinadya para sa mga indibidwal na nasa panganib.

2.

1. **Makinig** sa sinasabi sa iyo.
2. **Obserbahan** ang posisyon ng katawan ng tao at tignan kung may dugo, baling buto, o hirap sa paghinga.
3. **Itanong** sa kung ano ang nararamdaman niya.
4. **Tumawag sa 911 para humingi ng tulong!** Kung mukhang malubhang nasugatan, maraming dugo, o nagsasabing may matinding kirot, **tumawag sa 911. Huwag silang galawin.**



5. **Abisuhan** ang kanyang doktor at ibigay sa kanila ang detalye ng pagkabuwal – kailan, saan at paano nabuwal ang tao
6. **Itala** ang nangyari – kapwa ang pagkabuwal at sumunod na nangyari. Magtabi ng listahan ng pagkabuwal para makabuo ng kasaysayan ng mga pagkabuwal. Kumpletohin ang bawat pagtala pagkatapos ng bawat pagkabuwal.