



Pagkukunan ng Tagasuporta – Ano ang Dapat Gawin Kung May Mabuwal?

Manatiling Kalmado. Tandaan na ang taong nabuwal ay maaaring takot o na-shock pa nga. Maingat at mabilis na alamin ang sitwasyon.

1. **Makinig** sa sinasabi ng tao sa iyo.
2. **Obserbahan** ang posisyon ng katawan at tignan kung may palatandaan ng pagdurugo, baling buto, o hirap sa paghinga.
3. **Itanong** kung ano ang pakiramdam 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 ang mga 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 at isama ang:

- **Mga Sintomas** – Anong nangyari bago mabuwal?
- **Lokasyon**– Saan nabuwal ang tao?
- **Aktibidad** – Ano ang ginagawa ng tao ng siya ay mabuwal?
- **Oras** – Anong araw at oras?
- **Insidente** – Nagkaroon ba ng pinsala? Naipagamot ba siya?

Tandaan ang 4 E: Evaluation – Exercise – Environment – Education

Ang pagkabuwal ay maaaring mapigilan. Bilang tagasuporta, makakatulong kang panatilihing ligtas ang taong sinusupportahan mo:

◆ Evaluation

- Suriin ang personal na salik ng panganin. Kilalanin ang taong nasa panganib.
- 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

- Itaguyod ang 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 onsite check sa kaligtasan ng tahanan at gumawa ng kinakailangang pag-aayos.

◆ Education

- Gawing priyoridad ang pagpigil sa pagbuwal. Turuan ang sarili at mga taong nasa panganib sa kahalagahan nito.
- Bumuo at magsagawa ng indibidwal na plano pagpigil sa pagbuwal para sa mga taong nasa panganib.



Halimbawa ng Log ng Pagkabuwal

Sintomas Anong nangyari bago mabuwal?	Lokasyon Saan nabuwal ang tao?	Aktibidad Ano ang ginagawa ng tao ng siya siya ay mabuwal?	Oras Anong araw at oras?	Insidente Nagkaroon ba ng pinsala? Naipagamot ba siya?