

nga parti (nga ginatawag nga “cornea”). Ini ang *cornea* hay sensitibo gid kaayo sa pamatyagon. Tilawi nga ipilo paluwas ang lakub-lakub ng mata para pati ang tubì sa idayom ng lakub-lakub ng mata hay mapaluwas. Ini da hay makakabuoy ning buling o ng mga bagay nga maintik o ning buhok sa napuling nga mata.

### **Gamit ng Tubì para sa Mapuot nga Ilong**

Ang mga lapsag hay indi makasuso maayo sa nanay kung igwa ning sip-on sa ilong. Ang tubì hay makakabulig makatunaw kag makapanipis ng sip-on para mas madali masupsop kag mapaluwas.

Una, siguraduhon nga ang lapsag hay nagainom ning kadakò nga tubì. Pagkatapos, magpreparar ning isa ka tasa nga tubì nga may halò nga isa ka pudyot nga asin. Patuyuan isa o duha ka tuyò ng ini nga maasin nga tubì sa kada buhò ng ilong ng lapsag. Pakatapos nang pila ka minutos, supsupon ang sip-on paluwas sa ilong ng lapsag. Puydi nga gamiton ang bàbà ng maguyang kung waya ning heringgilya.

Kung ang pasyinte hay may edad na, puydi siya magginhawa ning maisot lang nga maasin nga tubì. Ini hay makakabulig sa iya, mas madali nga makasunga ng sip-on nga malapuyot.

### **Gamit ng Tubì para sa mga Impeksyon sa Panit**

Ang mga impeksyon sa panit hay puydi nga daya ng mga kagaw nga

nagasuyod sa mga kaintik nga mga pilas sa panit ng tawo. Ang adlaw-adlaw nga pagpaligos kag paghabon hay makakalikaw gid sa kadamò nga klasi nga mga impeksyon o sakit sa panit. Para mabuyong ang impeksyon sa panit, kahinangyan gid nga hugasan ang parti ng lawas nga may impeksyon ning habon kag tubì ning tuyo ka basis sa kada adlaw.

### **Gamit ng Tubì para sa mga Pilas**

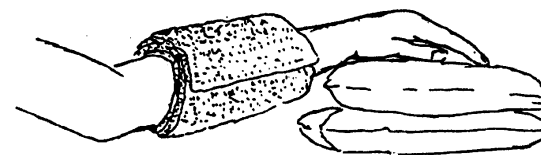
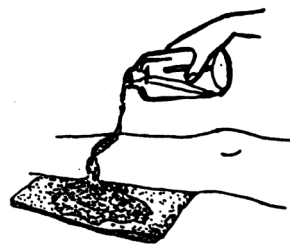
Pagkatapos nga mapugong ang pagdugò ng pilas, ang mga pilas hay dapat nga malimpyuhan gid ning maayo.

Ang buling o gunahon o ano man nga bagay sa pilas hay magapadugay ng pag-ayo. Magpreparar ning limpyo nga tubì kag bubuan

ning kadakò nga tubì ang pilas. Mas makakabulig kung gamitan ning limpyo nga noog para mabuoy ang dutà o maintik nga dahon sa pilas. Pagkatapos, buhusan liwat ning bisan isa ka litro nga tubì ang pilas.

### **Gamit ng Tubì sa mga Hubag nga may Nanà kag sa Nagapanakit nga Lawas**

Pag igwa impeksyon sa idayom ng panit o kung ang isa nga tawo hay may sakit nga lubat (rayuma), gumamit ning noog nga basà kag mayaba-ab nga tubì.



Ibutang ini nga noog didto sa nagahubag nga parti ng lawas. Para mas magadugay ang init ng ini nga noog, puydi takyuban ini ning plastik kag putuson tanan ning tualya. Itaas ang parti nga may impeksyon para magaisot ang paghubag.

### **Gamit ng Tubì para sa Impeksyon sa Bato**

Ang mga doktor hay permi lang nagahambay sa aton nga mag-inom ning mas kadakò nga tubì kung ikaw hay may impeksyon sa bato. Kung kaisa, puydi nga mabuoy ang impeksyon sa paagi lang ng pag-inom ning tuyo o upat ka litro nga tubì sa isa ka adlaw sa kadamo nga sunud-sunod nga mga adlaw.

### **Gamit ng Tubì para sa Ginatuboy**

Ang tuboy hay puydi nga mabuyong paagi sa pag-inom ning mas kadakò nga tubì. Ang pagtuboy ng lapsag hay puydi nga mabuoy paagi sa paghalò ning tungà sa kutsara nga asukar sa isa ka tasa nga limpyo nga tubì. Sa isa ka adlaw, idugang sa iya gatas ang isa ka tasa ng tubì nga tinimpla.

Translated from *Home Health Guide*, 1993, Stephen and Karen Lynip, SIL Philippines.

## **PAGGAMIT NG TUBÌ PARA SA MGA MAY SAKIT**

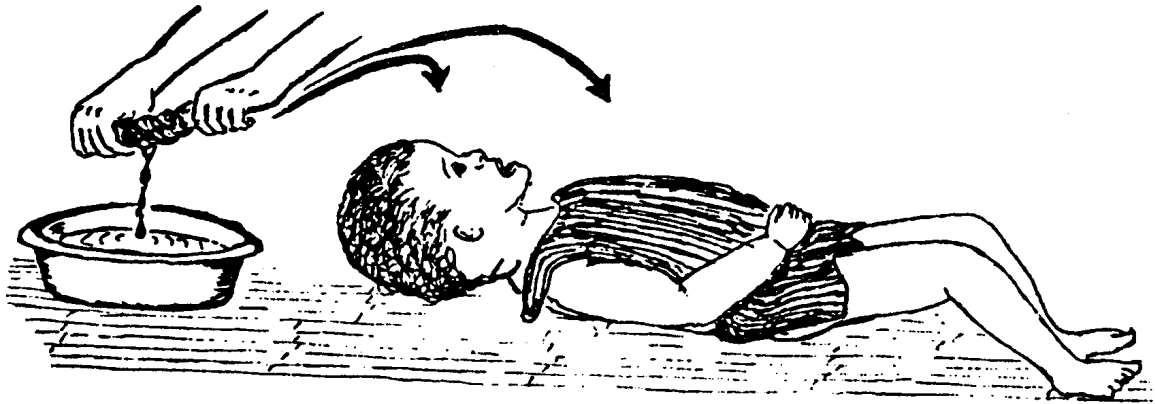
Mahugà nga patihan, pero ang tubì hay isa gid nga importante nga buyong para sa kadamò nga mga sakit.



Naiisip naton kung kaisa nga ang isa nga buyong hay dapat mahay para maayo o epektibo. Pero ang pinakamaayo nga buyong sa tanan hay ang **tubì** kay barato lang.

### **Gamit ng Tubì para sa Sagnat**

Ang sagnat hay puydi mapababà paagi sa pagputos sa pasyenti ning basà nga noog. Nakikità nindo diri sa isa nga un-gà. Ging-ubahan na siya ning



barò. Gingbutangan ning tualya ang iya dughan kag tiyan kag ging-ipit sa iya ilok. Sige-sige kag dahan-dahan ang pagpatuyo ning tubì sa bilog nga tualya. Gumamit ning isa pa nga basà nga noog o labakara para pangpunas sa butkon, siki kag liog. Punasan gid maayo hasta magpamuya ang panit. Bayaan lang nga mabasà-basà ang panit. Ini nga paagi hay magapababà ng sagnat. Puydi nga liwat-liwaton ini nga paagi.

Bisan ginahadlukan ikaw nga basaon ang mainit nga lawas ng isa nga unga, **indi** ini makadugang sa iya sakit. Sa matuod lang gid, delikado kaayo nga pabay-an nga mataas ang sagnat. Ini nga pagbuyong paagi sa tubì hay sigurado gid nga epektibo. **Wayà** ini nagapadugang ng pagluwas ng mga tubigtubig nga daya ng tipdas. **Indi** ini magiging dahilan nga ang ubo

hay maging nyumonya. Ang iba nga mga tawo hay mas gusto nga magdugang ning sukà sa tubì nga gamiton. Ini hay puydi da.

#### **Gamit ng Tubì para sa Masakit ang Tutunlan**

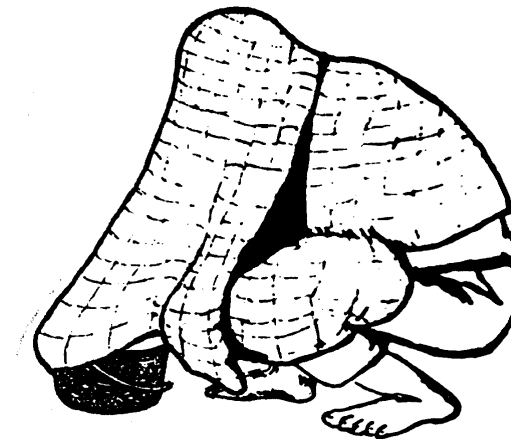
Para sa mga tyutamatis sa bàbà kag masakit nga tutunlan, humalò ning isa ka pudyot nga asin sa isa ka tasa nga tubì. Limugmugon ang maasin nga tubì, kung puydi hay isa ka besis sa kada oras. Indi dapat tuyunon ining maasin nga tubì.

Ang masakit nga tutunlan nga may kaibahan nga sagnat nga nagdugay na ning subra sa tuyo ka adlaw hay nagakahinangyan na ning maayo nga buyong.

#### **Gamit ng Tubì para sa Nyumonya (pneumonia) o Hapo (asthma)**

Ang pag ginhawa ning mabasà nga hangin hay isa ka epektibo gid

nga paagi para maibanan ang daw tunog ng uning sa bagà (*wheezing*) o para mabuligan ang isa ka tawo nga may malapot nga plema sa bagà. Ini nga pagbuyong hay puydi humanon ning tuyo o upat ka besis sa kada adlaw nga magadugay ning kinse hasta traynta minutos ka besis. Ang nyumonya hay isa ka dilikado nga sakit. Nagakahinangyan gid ini ning buyong. Ini nga pagbuyong paagi sa alisuso ng mainit nga tubì hay dapat nga pangdugang lang gid sa buyong nga gingriseta ng doktor.



#### **Gamit ng Tubì para sa mga Paso**

Ang pinakamaayo nga una nga pagbuyong sa bisan ano nga klasi ng pasò hay tubì. Puydi nga ihuom o buhusan ning malamig nga tubì ang napasò nga parti ng lawas. Ang paghuom sa tubì hay magapara o magapigar sa pagdayom pa gid ng pasò.



Ini nga paagi hay makakaiban da ng kasakit. Mas maayo kung ipadayon lang ang paggamit ng tubì hasta dyis minutos. Ang tubì hay dapat magamit **nga daan** kay kung madugay na ang pagkapasò, hay wayà na ning puyos ang tubì sa pagpaisot ng bahoy kag dayom ng pasò.

#### **Gamit ng Tubì sa Pagkapuling ng Mata**

Kung napuling ang mata ng buling o ng kung anupaman, tilawi nga buy-on ang puling ning basà pero malimpyo nga noog. Kung ini nga paagi hay indi makaayo o indi maka-buoy ng puling, pahigdaon adtong tawo nga napuling kag dahan-dahan nga buksan ang iya mata. Dahan-dahan nga patuyuan ning limpyo nga tubì ang mata. Siguraduhon nga nagatuyò ang tubì sa putì nga parti ng mata kag bukon didto sa kalimutaw