

3. Sigihon ang pagtao ning tubì nga tinimpla hasta nga magpara ang pagsuka-mauyo.
4. Kung bihira na ang pagsuka-mauyo, taw-an ning sabaw ng lugaw, hinog nga saging nga tundan kag iban nga tigmaintik nga pagkaon sa oras.

### Ang Sintomas

Ang matatabò sa pagpainom ning tubì nga tinimpla hay maari nga **permi** ang pagsuka kag mauyo sa premiro. Pero ayaw pagparahi ang pagpainom ning tubì nga tinimpla. Kadamuan nga natatabò, ang suka mauyo hay nagapara pagkatapos ng tuyo ka adlaw kag ang pasyinte hay magaayo sa suyod ng isa ka simana.

Ang lapsag nga nagasuka-mauyo dapat hay **indi pagparahon sa pagpasuso sa nanay.** Kung ang pagsuka-mauyo hay umabot kag sumubra sa isa ka simana, mas maayo nga indi masyado pasusuhon ang pasyinte kundi hay mas dakò



nga nga tubì nga tinimpla ang ipainom sa iya. Piro **ayaw magparahi sa pagpasuso.**

Kung ang lapsag hay abuton ning pagkurso nga tubion painumon nga daan ning tubì nga tinimpla. Ayaw na maghuyata kung ano ang matatabò. **Mangayò ning bulig sa duktor kundi man hay sa nars o sa barangay health worker nga antigo.**

Kung ang pagsuka hay permi kag ang tubì nga tinimpla nga imo ginapainom hay indi makabulig **kahinangyan mangayò ka na ning bulig sa duktor.**

Kung igwa ning sip-on o may halò nga dugò ang tae, ang pasyenti hay nagakahinangyan ning buyong para sa disintirya kag **dapat ini hay day-on sa duktor.**

Kung indi mo madaya sa duktor, sigihon mo ang pagpainom ning tubì nga tinimpla kay kadamuan gida abir grabi na nga sakit nga suka-mauyo kung tama ang pagpainom ng tubì nga tinimpla hay nabubuyong.

Masasayuran mo ini nga ang gingtao mo nga tubì sa pasyenti hay tamà na, kay ang pasyenti hay wayà na nagariklamo nga siya hay ginauhaw **kag** pirmi na kaihi.

### Ano ang Dahilan ng Suka-mauyo?

Ang mahigkò nga inumon nga tubì hay isa nga nakakatao ning sakit nga suka-mauyo. Ngani sa mga baryo dapat ang humanon ng mga tawo, didto sinda magbuoy ning tubì nga inumon sa wayà ginaturaga ng mga hayop kag ng mga tawo ang punò ng tubì.

Kung nagapreparar ng pagkaon nga waya nagapanghinaw ning kamot kag kung waya nagapanghinaw bag-o magkaon hay isa da nga dahilan ng suka-mauyo. Ngani kahinangyan gid nga magpanghinaw ning kamot bag-o magpreparar ng pagkaon o bag-o magkaon.

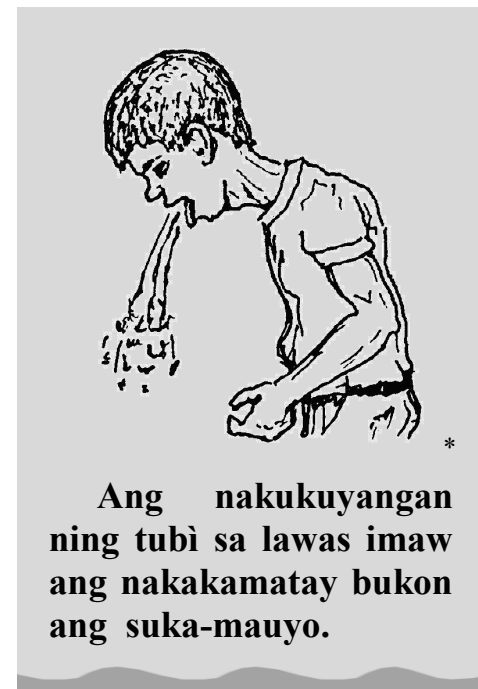
Ang pagkaon nga gingpreparar ning kung pila na ka oras bago kaunon hay isa da nga dahilan ng suka-mauyo.

Ang tipdas kag ang malarya hay isa da nga dahilan ng suka-mauyo.

Ano man nga mga dahilan ng suka-mauyo hay pareho ang pagbuyong. **Mag-inom ning dakò nga tubì nga tinimpla kag indi magkaon ning dakò hasta nga indi mag-ayo ang pagsuka-mauyo.**

Translated from *Home Health Guide*, 1993, Stephen and Karen Lynip, SIL Philippines. \* Illustrations from *Where There Is No Doctor*, David

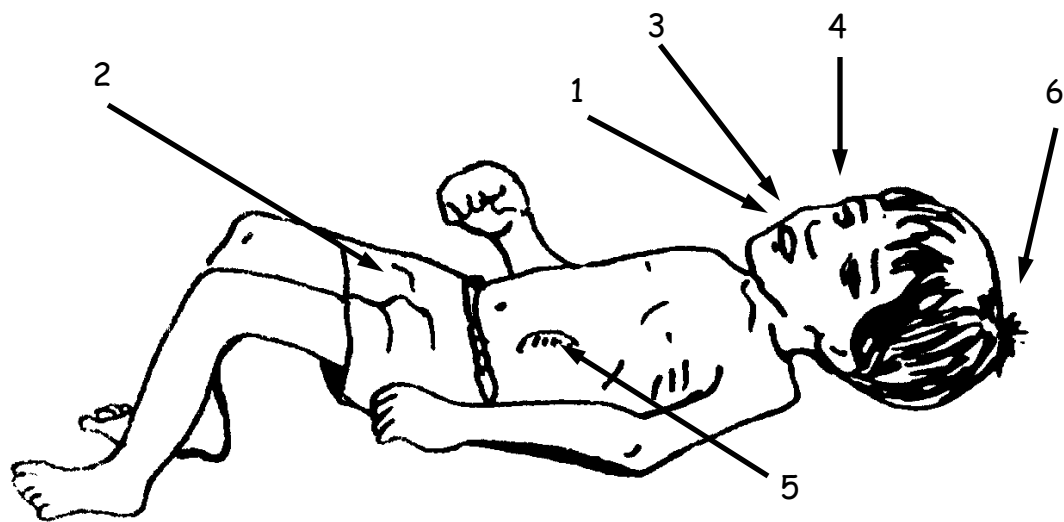
## ANG SUKA-MAUYO KAG ANG KUYANG NING TUBÌ SA LAWAS



Ang nakukuyangan ning tubì sa lawas imaw ang nakakamatay bukon ang suka-mauyo.

Pauno makilaya nga ang pasyinte hay nakukuyangan ning tubì sa lawas:

1. Ang pasyinte nagariklamo nga siya hay ginauhaw.
2. Ang ihi hay mapuya kag bihirà magkaihi.
3. Ang bàbà hay uga.



4. Ang mata hay nagapanglusok.
5. Ang panit sa tiyan hay madali nga pikniton paibabaw.
6. Ang bubon-bubon hay nagalunhob.

**Ang tubì nga igwa ning halò nga asin kag asukar hay imaw ang pinakamaayo nga buyong sa suka-mauyo.**

Importante gid nga buyungon ang kuyang ning tubì sa lawas, paagi sa pagpainom ning tubì nga tinimpla. Maskin ano nga paagi ang pagbuyong, abir hiluton, o painumon ang pasyinte ning tablitas o abir buyong nga mga dahon hay puydi pero **dapat** ang unahon gid hay painumon ang

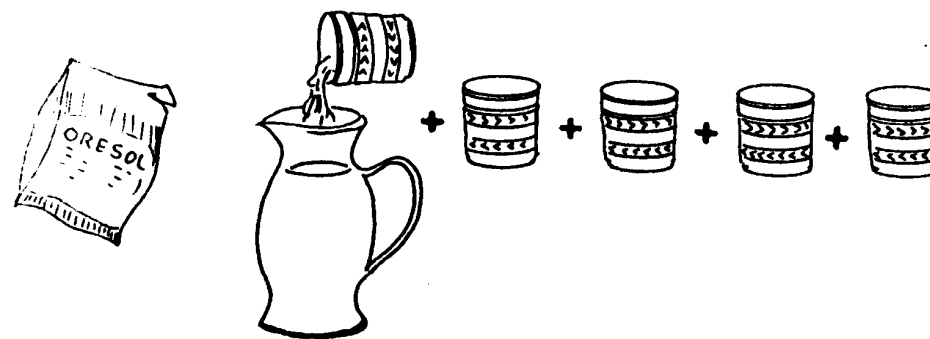
pasyinte ning tubì nga tinimpla.

### **Ano ang Tubì nga may Timpla Kag Pauno ang Paghuman?**

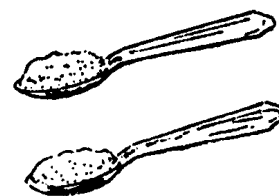
Ang pinakamaayo nga buyong para nga indì makuyangan ning tubì sa lawas hay ang oresol. Magpangayò sa *health center* kag taguon para nga igwa ning magamit kung may pasyinte nga nagasuka-mauyo. Mas maayo ang may nakatagò sa bayay. Ang oresol, ini hay tubì nga isa ka litro nga may halò nga asin kag asukar.

Halimbawà wayà kamo ning oresol sa indo bayay, imaw ini ang indo humanon:

1. Magpangità ning malimpyo nga butangan nga puydi butangan ning dakò nga tubì.



2. Magtakos ning upat ka baso nga limpyo nga tubì mga isa ka litro ang kadakò. Ang sabaw ng niyog hay puydi da nga gamiton kung wayà ning limpyo nga tubì nga ang kadakò hay mga isa da ka litro.



3. Ibutang ang duha ka kutsara nga asukar sa tubì nga isa ka litro. Ang asukar hay puydi ang puya o puti.



4. Pagkatapos butangan ning upat ka pudyot nga asin.

5. Pagkatapos haluon maayo kag tilawan. Dapat ang sabor hay matam-is nga midyo maasin nga pareho ng sabor ng luhà.

### **Pauno ang Pagpainom ng Tubì nga Tinimpla?**

1. Kung ang pasyinte hay maguyang dapat mag-inom ning tungà sa tasa kada kinsi minutos. Kag kung ungà naman dapat mag-inom ning isa o duha ka kutsara kada kinsi minutos.
2. Sigihon ang pag-inom adlaw kag gab-i. Kung nagasuka kag nagakauyo gihapon ang pasyinte taw-an ning dakò nga tubì nga tinimpla. Maskin ang mga maintik nga lapsag nagakahinangyan ning lima hasta napuyo ka baso o subra pa sa isa ka adlaw kung ang pagsuka-mauyo hay permi.