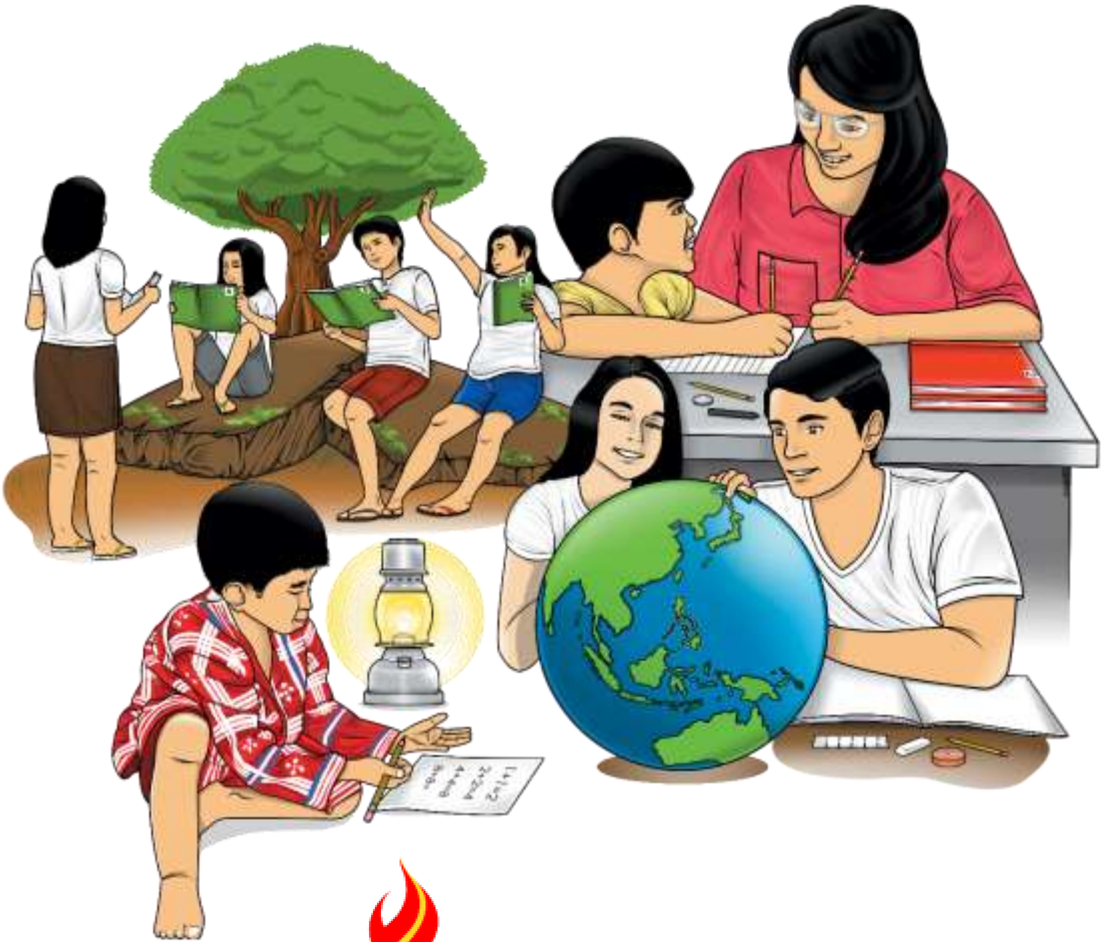
4

Edukasyong Pangkalusugan

Ikatlong Markahan – Modyul 3: Tamang Paggamit ng Gamot



ALTERNATIVE DELIVERY MODE

ADM

CO_Q3_Health 4_ Module 3

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

Edukasyong Pangkalusugan – Ikaapat na Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikatlong Markahan – Modyul 3: Tamang Paggamit ng Gamot
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisiyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon
Kalihim: Leonor Magtolis Briones
Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Glicybel N. Taduran

Editor: Renato B. Gallenito

Tagasuri: Cynthia T. Montañez

Tagaguhit: Emma N. Malapo

Tagalapat: Anthony C. Vista, Jefferson D. Uy

Tagapamahala: Gilbert T. Sadsad
Francisco B. Bulalacao, Jr.
Grace U. Rabelas
Ma. Leilani R. Lorico
Jerson V. Toralde
Belen B. Pili
Randy A. Bona

Inilimbag sa Pilipinas ng ________________________

Department of Education – Region V

Office Address: Regional Center Site, Rawis, Legazpi City 4500
Telefax: 0917 178 1288
E-mail Address: region5@deped.gov.ph

4

Edukasyong Pangkalusugan

Ikatlong Markahan – Modyul 3: Tamang Paggamit ng Gamot

Paunang Salita

Ang Self-Learning Module o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kani-kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.

Alamin

Mahalagang sundin ang mga tamang paraan sa paggamit ng gamot upang masiguro ang ating kalusugan at kaligtasan.

Ang modyul na ito ay naglalaman ng dalawang aralin, at ito ang sumusunod:

Aralin 1 – Tamang Paraan ng Paggamit ng Gamot
Aralin 2 – Kahalagahan ng Pagbabasa ng Impormasyon at ang mga Nakasulat sa Pakete ng Gamot (*medicine label*) at Iba Pang Paraan Upang Makasiguro na Tama ang Paggamit ng Gamot

Inaaasahan na sa pagtatapos mo sa modyul na ito ay matatamo mo ang sumusunod na kasanayan:

1. Nailalarawan ang tamang paraan ng paggamit ng gamot (H4S-IIIfg-5); at
2. Naipaliliwanag ang kahalagahan ng pagbabasa ng impormasyon at ang mga nakasulat sa pakete ng gamot (medicine label) at iba pang paraan upang makasiguro na tama ang paggamit ng gamot (H4S-IIij-6).

Subukin

Tukuyin kung Tama o Mali ang pangungusap. Kung tama isulat ang salitang TAMA at kung mali isulat ang salitang MALI sa iyong sagutang papel.

1. Dalawang araw nang pabalik-balik ang lagnat ni Mario. Kumonsulta siya sa doktor bago uminom ng gamot.
2. Uminom ng sobrang antibiotic si Janice upang labanan ang sakit na dumapo sa katawan.
3. Tiningnan at sinuri ni Lea ang pakete ng gamot bago ininom para sa kaniyang sakit ng ulo.
4. Nilalagay ni Crispin ang mga gamot kung saan-saan pagkatapos niya itong gamitin.
5. Hindi na binasa ni Annie ang label ng gamot.
6. Bumili ng gamot sa tindahang malapit sa kanilang bahay si Boboy dahil may reseta siya ng doktor.
7. Binasa ni Empoy ang pakete ng gamot kung saan nakasaad ang dami ng dapat inumin.
8. Inilagay ni Mariel ang gamot sa lugar kung saan maaaring maabot ng kanyang nakababatang kapatid.
9. Sa paghahangad na makamura sa presyo ng gamot, si Hannah ay bumili ng ibang gamot taliwas sa reseta ng kanyang doktor.
10. Ininom ni Karen ang gamot sa itinakdang oras ng kanyang doktor.

Tingnan ang tamang sagot sa pahina 18.
Ilan ang nakuha mo?
Magaling kung nakuha mo lahat ng tamang sagot. Ayos lang kung hindi mo nakuha lahat dahil mas lilinangin pa natin ang iyong kaalaman sa pagpapatuloy mo sa modyul na ito.

Aralin 1 Tamang Paraan ng Paggamit ng Gamot

Hindi lingid sa kaalaman ng nakakarami na hindi ligtas ang pag-inom ng gamot kung ito ay hindi inirekomenda ng isang doktor matapos niyang tingnan kung ano ang kailangan ng isang pasenyente. Sa araling ito, pag-aaralan natin ang tamang paraan ng paggamit ng gamot.

Balikan

Sa nakaraang modyul, pinag-aralan natin ang wastong paggamit at pagbabasa ng label ng gamot. Subukin natin kung naaalala mo pa ang ilan sa mga konsepto na ating napag-aralan.

Tukuyin kung tama o mali ang nilalaman ng bawat sitwasyon. Lagyan ng tsek (/) ang kahon kung wasto ang isinasaad sa sitwasyon at ekis (X) kung hindi ito wasto.

☐ 1. Si Jose ay may lagnat. Ibinigay ni Ana kay Jose ang reseta ng doktor sa kanya noong siya ay magpatingin sa doktor at sinabing ito rin ang gamot na dapat niyang bilhin at inumin sapagkat pareho ang sintomas ng kanilang naging karamdaman.

☐ 2. Upang mas makamura, bumili si Andrew ng niresetang gamot sa kanya sa isang tindahan sa banketa na hindi awtorisadong magbenta ng gamot.

☐ 3. Sa pag-inom ng gamot, sinunod ni Alex ang nireseta at ipinayo sa kanya ng doktor.

☐ 4. Sa pagnanais na gumaling agad, dinoble ni Marshia ang dami o *dosage* ng gamot na nakasaad sa reseta sa kaniya ng doktor.

☐ 5. Nakaugalian na ni Anthony ang magbasa ng label ng gamot bago niya iniinom ito upang masiguro na tama ang kaniyang iniinom.

Tuklasin

Bakit Nangyari?

Basahin ang balita at sagutin ang mga tanong ukol dito.

Bata, Isinugod sa Ospital

Isang batang lalaki ang isinugod sa Amas Provincial Hospital dahil sa pananakit ng tiyan bandang ika-2 ng hapon. Napag-alamang umaga pa sumasakit ang tiyan ng bata at nakainom na rin umano ng gamot sa bahay nila. Minabuti ng guro na dalhin na lamang sa pagamutan ang bata dahil sa patuloy na pananakit ng tiyan nito. Dito na nalaman ang nainom na gamot ng bata ay expired na gamot. Payo ng Kagawaran ng Kalusugan o Department of Health, isaayos na mabuti ang mga gamot sa bahay at lagyan ng tamang label. Nakabubuting magtanong muna sa nakatatanda ang mga bata bago uminom ng anomang gamot. Kasalukuyang nagpapagaling ngayon si Omar N. Flores, siyam na taong gulang, mag-aaral sa ikaapat na baitang.

Mga tanong:

1. Bakit hindi naalis ang pananakit ng tiyan ni Omar sa unang ininom niyang gamot?
2. Ano ang payo ng Kagawaran ng Kalusugan upang maiwasan ang nangyari kay Omar?
3. Kung ikaw si Omar, ano ang dapat mong gawin bago uminom ng gamot?

Suriin

Mga Tamang Paraan sa Paggamit ng Gamot

1. Gamitin ang gamot na may gabay ng nakatatanda.

Sa pag-inom ng gamot ng mga bata, kailangan pa rin ang gabay ng mga magulang o nakatatanda upang makasiguro na tama ang dami ng gamot na kanilang iniinom at upang mainom ang gamot sa tamang oras.

2. Basahin at suriing mabuti ang nakasulat sa pakete ng gamot (medicine label)

Kinakailangang basahin at suriing mabuti ang nakasulat sa pakete ng gamot o medicine label bago gamitin ito. Sundin ang mga nakasaad na panuto upang tamang dami ng gamot ang mainom.

Ang pakete ng gamot o medicine label ay nagsasaad ng sumusunod:

a. Gaano karami ang iinumin?
b. Gaano kadalas iinumin ang gamot?
c. Hanggang kalian lamang ito pwedeng gamitin?
d. Ano ang tamang paraan sa pag inom ng gamot?
e. Saan ang tamang lugar para itago ang gamot?

Ang pakete o label ng gamot ay nagsasaad din kung paano iinumin ang gamot subalit kadalasan ay sa reseta ng doktor makikita kung dapat kumain muna bago uminom ng gamot o maaaring ng inumin ang gamot gamot kahit hindi pa kumakain.

3. Kumonsulta sa doktor bago uminom ng gamot.

Huwag uminom ng gamot na walang konsultasyon mula sa lisensiyadong doktor. Tanungin ang lahat ng gustong malaman tungkol sa gamot na nireseta sa iyo ng doktor bago lumabas ng klinika. Dapat inumin ang gamot sa itinakdang oras. Kapag may

hindi nainom sa takdang oras, tanungin ang doktor kung ano ang dapat gawin. Para sa mabilis na paggaling ng karamdaman dapat ay tapusin ang nakalaang araw kung hanngang kailan ito dapat inumin.

4. Sundin ang mga panutong nakasaad sa preskripsiyong pangmediko o medical prescription.

Napakahalagang sundin ang preskripsiyon ng doktor upang gumaling ang karamdaman ng bawat tao. Sundin ang nakasaad kung ilang beses sa isang araw iinumin ang gamot at ang tamang dami nito.

Suriing maigi ang nakasulat sa pakete ng gamot o medicine label. Siyasatin ang *expiration date* nito. Karaniwang makikitang nakasulat sa gamot ang expiration date pagkatapos ng manufacturing date. Maaaring mawala na ang bisa ng gamot na expired na. Ito ang nagiging dahilan ng matagal na paggaling mula sa karamdaman at minsan nagiging sanhi din ng pagkakaroon ng ibang sakit.

5. Tingnan at suriin kung kailan mawawalan ng bisa ang gamot (expiration date)

Mahalagang tingnan ang nakasulat sa pakete o medicine label kung kailan mawawalan ng bisa ang gamot (expiration date) upang maiwasan ang problemang pangkalusugan na maaring mangyari.

6. Isaalang-alang ang tamang pagtataguan ng gamot.

Upang maiwasan ang hindi inaasahang pagkalason dahil sa pag-inom ng maling gamot, itago ang gamot sa lugar na hindi maaabot ng mga bata. Huwag kalimutang isulat ang pangalan ng gamot. Iwasang ihalo ang gamot sa mga pamatay insekto at panlinis sa bahay.

Mahalagang itago ang mga gamot sa tamang lugar at temperatura upang hindi mawala ang bisa ng gamot. Iwasang itago ang gamot sa tabi ng bintana, sa sasakyan, o sa palikuran.

Ang ibang gamot ay kailangang itago sa refrigerator ngunit huwag ilagay sa *freezer*. Ang ibang gamot naman ay kailangang itago sa lugar na may mataas na temperatura.

7. Bumili ng gamot sa mapagkakatiwalaang botika.

Upang maiwasang makabili ng mga palsipikado o pekeng gamot, iwasang bumili ng gamot sa palengke o tindahan. Kailangang bumili sa mapagkakatiwalaang botika upang mabigyan ng tamang gamot ayon sa preskripsiyon ng doktor.

Pagyamanin

Lagyan ng tsek (/) ang mga pangungusap na nagsasabi ng mga dapat tandaan sa pag-inom ng gamot at ekis (X) naman sa mga hindi.

____ 1. Uminom ng tamang gamot na nireseta ng doktor

____ 2. Uminom ng gamot ayon sa dami at tamang sukat nito.

____ 3. Basahin ang etiketa ng gamot bago ito inumin.

____ 4. Uminom ng tamang gamot para tamang uri ng sakit.

____ 5. Huwag uminom ng gamot na lagpas na sa *"Expiration Date".*

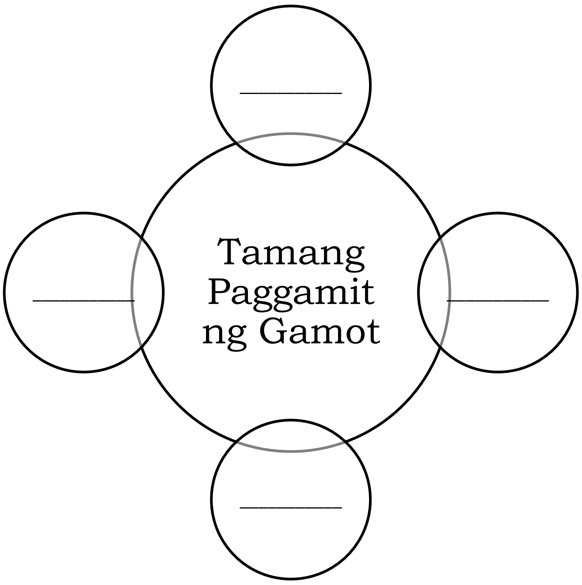
Isaisip

Punan ang patlang ng mga ankop na salita upang makabuo ng makabuluhang pangungusap.

Komunsulta sa ____________________kung masama ang __________________. Sundin ang bawat ibinigay na __________________at bilhin ito sa ______________. Huwag mag sarling uminom ng ______________upang makaiwas sa paglala ng karamdaman.

Isagawa

Ano-ano ang tamang paraan ng paggamit ng gamot? Kopyahin sa sagutang papel at punan ng tamang sagot ang sumunod na *graphic organizer*.



Aralin 2 — Kahalagahan ng Pagbabasa ng Impormasyon na Nakasulat sa Pakete at Iba Pang Paraan ng Tamang Paggamit ng Gamot

Balikan

Sa unang aralin, pinag-aralan natin ang Tamang Paraan ng Paggamit ng Gamot. Subukin muli natin ang iyong kaalaman bago tayo mag simula ng bagong aralin.

Lagyan ng tsek (/) ang mga pangungusap na nagsasabi ng mga dapat tandaan sa pag-inom ng gamot at ekis (X) naman sa mga hindi. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

____ 1. Uminom ng tamang gamot para tamang uri ng sakit.

____ 2. Basahin ang etiketa ng gamot bago ito inumin.

____ 3. Uminom ng tamang dami at sukat ng gamot ayos sa reseta ng doktor.

____ 4. Siyasating mabuti ang “expiration date”.

____ 5. Ilagay ang mga gamot sa tamang lagayan na hindi maaabot ng mga nakababatang kapatid o kasambahay.

Tuklasin

Basahin ang dayologo at pagkatapos ay sagutin ang mga gabay na tanong. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

(Sa silid-aralan, aktibong nakikisali sa talakayan sina Rona, Ben, Belen at Roy…)

Gng. Castro: Magandang araw sa inyong lahat. Gusto kong malaman mula sa inyo kung ano ang ginagawa ninyo bago uminom ng gamot.

Rona: Sinasamahan po ako ng Nanay ko sa klinika upang magpatingin sa doktor. Sinusunod ko po ang preskripsiyon mula sa doktor sa gabay ng aking mga magulang.

Gng. Castro: Tamang gawi ang ginagawa mo Rona. Ikaw naman, Ben.

Ben: Sinusuri ko pong mabuti ang nakasulat sa pakete ng gamot upang malaman ko kung hanggang kailan lamang ito maaaring gamitin.

Belen: Hindi kami bumibili ng gamot ng Nanay ko kung saan-saan lang. Bumibili po kami sa mapagkakatiwalaang botika upang hindi kami makabili ng pekeng gamot.

Gng. Castro: Tama ang mga ginagawa ninyo mga bata. Ano naman ang maibabahagi mo sa amin Roy?

Roy: Ipinaghihiwalay po namin ang lalagyan o taguan ng mga gamot namin sa mga panlinis sa bahay at pamuksa sa mga insekto. Sinisigurado po namin na hindi kayang abutin ng aking mga nakababatang kapatid ang imbakan ng mga gamot upang hindi nila paglaruan.

Gng. Castro: Magaling! Ako ay nalulugod sa inyong ibinahagi ngayon. Oras na para sa susunod niyong asignatura.

Paalam mga bata.

Mga Bata: Paalam din po Gng. Castro.

Mga tanong:

1. Ano-ano ang ibinahagi nina Rona, Ben, Belen at Roy sa kanilang kaklse at guro?
2. Bakit kailangan nating komunsulta sa doktor bago uminom ng gamot?
3. Bakit kailangang bumili ng gamot sa mapagkakatiwalaang botika?
4. Nasiyahan ba si Gng. Castro sa mga ibinahagi ng kaniyang mga mag-aaral? Bakit?

Suriin

Ang makabagong teknolohiya sa industriya ng medisina ay na lumalawak at umuunlad. Dumadami na din ang mga mapagkakatiwalaang pamilihan o mga botika kung saan mabibili na ang mga "over the counter medicine" tulad ng mga gamot para sa ordinaryong sakit ng ulo, ubo at lagnat.

Ganun pa man, huwag pa din kalilimutan ang pagsuri sa pakete ng gamot na bibilhin upang masigurado na ang gamot ay laging bago.

Suriin ding mabuti ang sisidlan ng mga gamot. Huwag tanggapin pag ito ay may sira tulad ng punit, butas at kupas na

sisidan at siguraduhing mababasa pa ang mga letrang nakasulat sa “label” nito. Ang ganitong gawain ay makakabawas sa iyong agam-agam sa maaaring maidulot ng gamot na iyong bibilhin. Basahin din ang etiketa at ikumpara sa sinasabi ng reseta upang malaman kung tama ang gamot na bibilhin.

Ibat-ibang gamot sa ibat ibang tao. Hindi laging pareho ang epekto ng isangg gamot pag ginamit ng parehong tao. Ang iba ay nakakapaglikha ng “allergy” sa mga taong hindi hiyang sa ganitong uri ng gamot. Kaya nararapat na laging kokonsulta sa doktor upang malaman ang tamang dami ng gamot na iinumin, gaano katagal at kalian dapat itigil. Ito ay upang maiwasan ang paglala ng sakit at mabawasan ang gastos sa pagpapagamot.

Ang *“OTC Medicines”* ay napakalaking tulong para sa mga ordinaryo at hindi pa malalang karamdaman. Mas mainam pa din ang komunsulta sa doktor kapag ang karamdaman ay lumalala at hindi tiyak kung saan nagmula. Lagi pong tatandaan,

“Upang malaman ang karamdaman kung saan nagmula,

Kailangan magpasuri at hindi dapat manghula.

Upang mawala ang pagdududa at gumaling ng maaga,

Payo ng doktor ay sundin para walang abala at hindi masayang ang pera.”

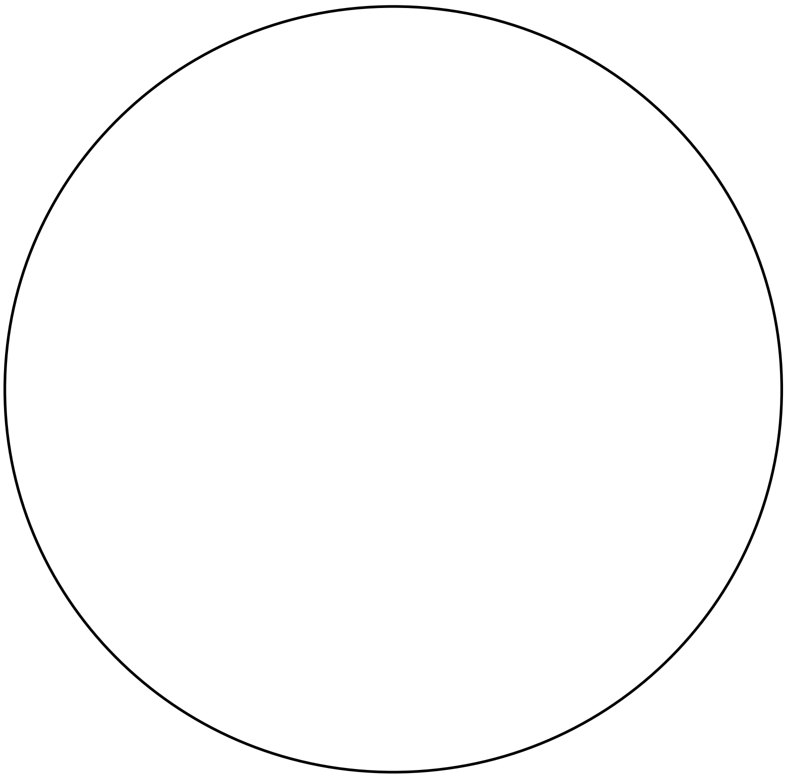
Mahalagang intindihin ang sasabihin at payo ng doktor. Basahin ang iteketa at sundin ang ibinigay na reseta ng doktor sa pagbili at pag-inom ng gamot.

Pagyamanin

Gawain 1. Basahin ang tula at gumuhit ng bilog sa inyong papel at isulat dito ang salita o parirala na may kaugnayan sa tamang paggamit ng gamot.

Kalusugan, Pangalagaan

Kalusugan ay mapapangalagaan,
Kapag doktor ay lalapitan.
Preskripsiyong kaniyang binibigay,
Ay sinusunod mong tunay.
Huwag basta lang inumin ang gamot
Upang kalusugan ay tunay na maayos
Siyang kailangan sa paghanapbuhay
Na siyang mahalaga sa iyong buhay.



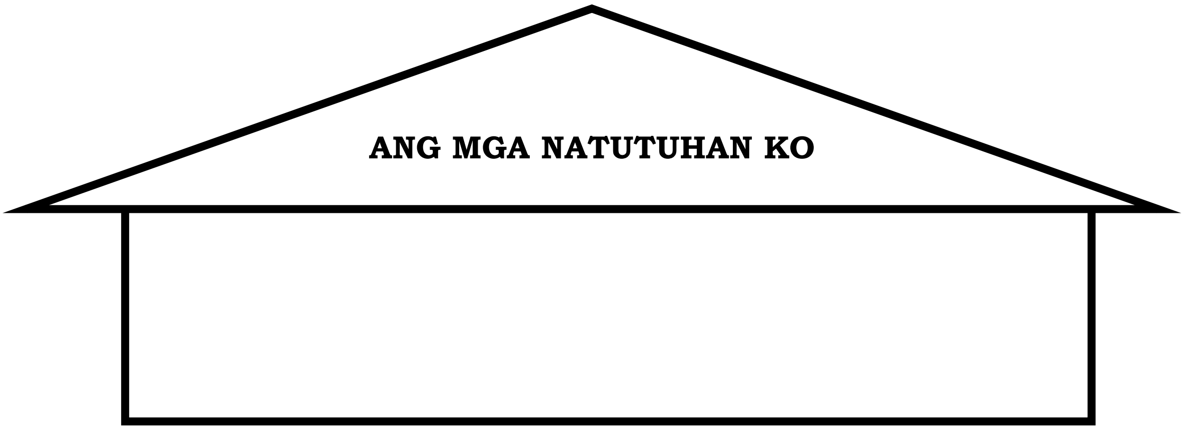
Gawain 2. Tama Po Ba Ako?

Panuto: Lagyan ng tsek (/) ng larawan na nagpapakita ng tamang pagtatabi ng gamot at isulat sa patlang ang iyong dahilan sa piniling larawan.

______________________________	______________________________
______________________________	______________________________
______________________________	______________________________

Isaisip

Isulat sa loob ng "*House Organizer*" ang lahat ng inyong natutuhan tungkol sa kahalagahan ng pagbabasa ng impormasyon na nakasulat sa pakete at iba pang paraan ng tamang paggamit ng gamot.



Isagawa

Sagutin ang tanong sa "*Medicine Organizer.*"

Ano ang mangyayari kapag uminom ka ng *expired* na gamot?

Tayahin

Tukuyin kung tama o mali ang nilalaman ng mga pahayag. Isulat ang salitang TAMA kung wasto ang nilalaman ng pangungusap at MALI kung hindi ito wasto.

______ 1. Gamitin ang gamot na may gabay ng responsableng nakatatanda.

______ 2. Isang mabuting paraan ang pag-inom ng gamot na nireseta ng doktor sa ibang tao na kahalintulad ng iyong karamdaman.

______ 3. Basahin at suriing mabuti ang nakasulat sa pakete ng gamot (*medicine label*).

_____ 4. Sundin ang mga panutong nakasaad sa preskripsiyong pangmediko

_____ 5. Bumili ng gamot sa ordinaryong tindahan or “sari-sari store.”

_____ 6. Uminom ng gamot ng kaibigan mo na may kahalintulad na karamdaman ng sa iyo.

_____ 7. Sundin ang payo ng kaibigan mong nagkasakit.

_____ 8. Uminom ng gamot sa takdang oras.

_____ 9. Gamitin ang reseta ng kaibigan mo.

_____ 10. Kumonsulta sa doktor bago uminom ng gamot.

Karagdagang Gawain

Lumikha ng isang awitin tungkol sa tamang paraan ng paggamit ng gamot.

Susi sa Pagwawasto

Subukin

1. TAMA
2. MALI
3. TAMA
4. MALI
5. MALI
6. MALI
7. TAMA
8. MALI
9. MALI
10. TAMA

Balikan

1. X
2. X
3. /
4. X
5. /

Pagyamanin

1. /
2. /
3. /
4. /
5. /

Isaisip

Doktor,
pakiramdam,
reseta,
botika,
gamot

Aralin 2

Balikan

1. /
2. /
3. /
4. /
5. /

Pagyamanin Gawain 1

Kalusugan ay
mapapangalagaan,
Kapag doktor ay lalapitan.
Preskripsiyong kaniyang
binibigay,
Siyang kailangan sa
paghahanapbuhay
Na siyang mahalaga sa iyong
buhay

Pagyamanin Gawain 2

Ilagay ang mga gamot sa medicine cabinet kasama pa ng ibang gamot at lagyan ng tamang label.

Tayahin

1. TAMA	6. MALI
2. MALI	7. MALI
3. TAMA	8. TAMA
4. TAMA	9. MALI
5. MALI	10.TAMA

Sanggunian

Kagawaran ng Edukasyon, Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan Patnubay ng Guro, Book Media Press Inc.,2015

Kagawaran ng Edukasyon, Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan Kagamitan ng Mag-aaral, Book Media Press Inc., 2015

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph