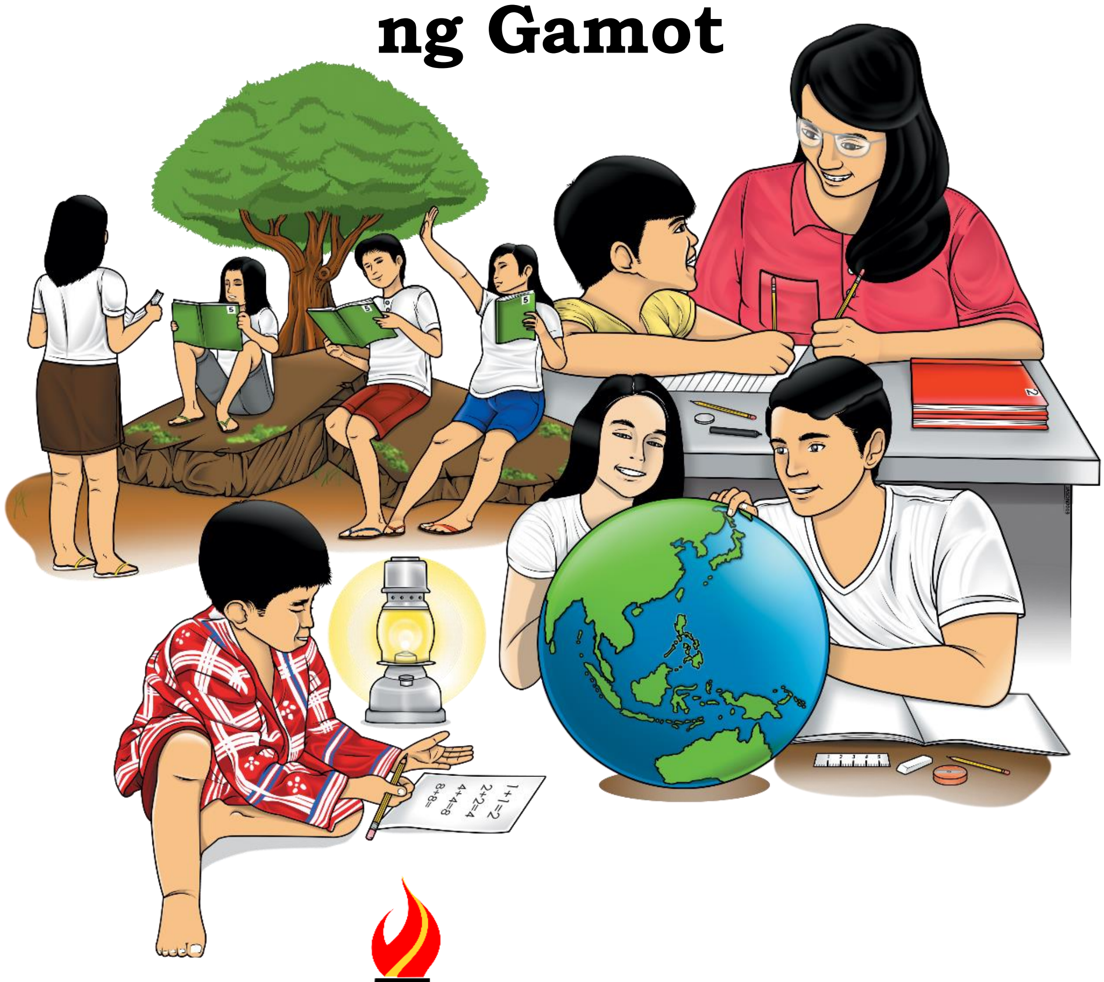
4

# Edukasyong Pangkalusugan

## Ikatlong Markahan – Modyul 2: Panganib sa Maling Paggamit ng Gamot




ALTERNATIVE DELIVERY MODE

ADM



PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

**Edukasyong Pangkalusugan – Ikaapat na Baitang**
**Alternative Delivery Mode**
**Ikatlong Markahan – Modyul 2: Panganib sa Maling 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 2: Panganib sa Maling Paggamit ng Gamot

DepED
DEPARTMENT OF EDUCATION

## 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*

Ang pagsunod sa alituntunin sa paggamit o pag-inom ng gamot ay dapat gawin. Maaaring makasama sa katawan at magdulot ng panganib kung hindi ito magagawa.

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

- Aralin 1 – Mga Maling Paggamit at Pag-abuso sa Gamot
- Aralin 2 – Panganib sa Maling Paggamit ng Gamot

Inaaasahan na matatamo mo ang sumusunod na kasanayan matapos mong pag-aralan at gawin ang mga gawain sa modyul na ito:

1. Nailalarawan ang mga maling paggamit at pag-abuso sa gamot; at
2. Nailalarawan ang maaring maging panganib sa maling paggamit at pag-abuso sa gamot.

## ***Subukin***

Piliin ang letra ng wastong sagot. Isulat ang napiling sagot sa iyong sagutang papel.

1. Alin sa sumusunod ang maling hakbang sa pag-inom ng gamot?
    a. bumili ng gamot sa pinagkakatiwalaang botika
    b. ilagay ang gamot sa lalagyan pagkatapos gamitin
    c. gamitin ang gamot na may gabay at patnubay ng magulang
    d. inumin ang gamot kahit walang reseta ng doktor

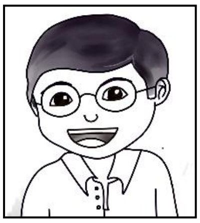
2. Hindi na makatiis si Arnold sa sobrang sakit ng kanyang ulo. Kumuha siya ng gamot mula sa kanyang medicine cabinet. Ininom niya ang gamot na katulad ng ibinigay ng nanay niya minsang sumakit ang kaniyang ulo. Alin ang maling gawi sa pag-inom ni Arnold ng gamot?
    a. paggamot sa sarili
    b. pagiging matipid sa gamot
    c. pagiging marunong sa pag-inom
    d. pag-inom ng gamot na may reseta

3. Alin sa sumusunod ang nagsasabi ng maling paraan ng paggamit ng gamot?
    a. uminom ng gamot na nireseta ng doktor
    b. uminom ng gamot ayon sa dami at tamang sukat
    c. uminom ng gamot na nireseta sa ibang tao
    d. basahin ang etiketa o *label* ng gamot bago ito inumin

4. Ang sumusunod ay mga sitwasyong nagpapakita ng maling paggamit ng gamot MALIBAN sa isa.
    a. paggamot sa sarili (*self-medication*)
    b. paggamit nang labis sa sukat (*over dosage*) na kailangan na gamot
    c. pag-inom ng iba't ibang klase ng gamot sa parehong sakit
    d. pag-inom ng gamot ayon sa reseta ng doktor

5. Ano ang maaaring mangyari kapag hindi natin sinunod ang mga alituntunin na dapat sundin sa pag-inom ng gamot?
   a. malulunasan ang ating sakit
   b. lalakas ang ating immune system
   c. magiging masayahin
   d. patuloy na lalala ang karamdaman

Tingnan ang tamang sagot sa pahina 20.
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 Mga Maling Paggamit at Pag-abuso sa Gamot

Hindi masama ang pag-inom ng gamot, ngunit kapag ito ay ginamit ng walang tamang gabay ng doktor, maaaring malagay sa panganib ang taong iinom nito.

## *Balikan*

Sa nakaraang modyul, pinag-aralan natin ang iba't ibang uri at gamit ng mga gamot. Subukin naatin kung naaalala mo pa ang ilan sa mga konsepto na ating napag-aralan.

Basahin ang sumusunod na sitwasyon. Ano ang tamang gamot na dapat inumin o maaaring ireseta ng doktor para sa sakit o karamdamang nabanggit? Piliin ang sagot sa mga pagpipilian sa sa kahon at isulat ang sagot sa inyong sagutang papel.

| | | |
|---|---|---|
| Analgesic | Antibiotic | Antacid |
| Antihistamine | Antitussive | Antidiarrheal |
| | Anti-inflammatory | |

1. Nangati ang balat ni Maricel matapos kumain ng pagkaing may tsokolate. Siya ay may allergy sa pagkaing ito? Anong uri ng gamot ang maaari niyang inumin ayon sa doktor?

2. Dahil sa sobrang init, nahilo at sumakit ang ulo ni Aira. Anong uri ng gamot ang maaari niyang inumin ayon sa doktor?

3. Namamaga ang lalamunan ni Sandro dahil sa bacteria. Ilang araw na niya itong nararamdaman. Ano kayang uri ng gamot ang maaaring ireseta sa kanya ng doktor?

4. Tuyo at walang plema ang ubo ni Max. Anong gamot ang maari niyang inumin ayon sa doktor?

5. Masakit at namamaga ang kalamanan ni Alex dahil sa sobrang dami ng mabibigat na bagahe na kanyang binuhat. Anong gamot ang maaari niyang inumin ayon sa doktor?

## *Tuklasin*

Basahin ang kwento at sagutin ang mga tanong.

**Anong Nangyari kay Norman?**

Uwian na. Umulan nang malakas. Hindi nakapagdala ng kapote si Norman. Nagpaulan siya paumuwi ng bahay. Ilang sandali lang pagdating niya ay biglang sumakit ang ulo niya, nagsimulang bumahing at nahirapang huminga dahil sa baradong

ilong. Agad niyang kinuha sa kanilang *medicine cabinet* ang isang gamot at ininom niya ito agad nang hindi binabasa ang *label*.

Pagkalipas nang isang oras, lumala ang nararamdaman ni Norman. Nanginginig at nilalagnat na siya. Lumitaw rin ang mga maliliit na pantal sa kanyang katawan na may kasamang pangangati. Nabahala ang nanay ni Norman nang makita ang kalagayan ng anak pagdating nito. Nagpasiya ang nanay ni Norman na dalhin siya sa ospital.

Pagkatapos matingnan ng doctor si Norman, binigyan sya ng reseta. Itinama rin ng doctor ang paniniwalang magkakasakit ang tao kapag naulanan. Ang ubo at sipon ay sanhi ng virus at hindi ang pagka babad sa ulan. Bukod dito, ipinaalala ng doctor na hindi nakakapag dulot ng allergy and expired na gamot bagkus ay bumababa lang ang bisa nito. Ang dahilan ng pangangati nya at pagkakaroon ng pantal ay maaaring dulot ng kinain nya o mga allergens na nag pasimula ng pantal at pangangati nya. Pinaalala rin niya na huwag ng uliting uminom ng gamot na hindi binabasa ang label o magsariling maggamot.

**Mga tanong:**

1. Ano ang nangyari kay Norman?
2. Ano ang ginawa niya nang makaramdam siya ng kakaiba?
3. Ano ang mali sa ginawa ni Norman?
4. Ano ang maling kaisipan na iniwasto ng doctor?
5. pa ang natutunan ni Norman at ng kanyang ina sa Doktor?

## *Suriin*

### Mga Dapat Tandaan sa Pag-inom ng Gamot

1. Gamitin ang gamot na may gabay ng responsableng nakatatanda.
2. Basahin at suriing mabuti ang nakasulat sa pakete ng gamot (*medicine label).*
3. Kumunsulta sa doktor bago uminom ng gamot.
4. Sundin ang mga panutong nakasaad sa preskripsiyong pangmediko o *medical prescription*.
5. Tingnan at suriin kung kailan mawawalan ng bisa ang gamot *(expiration date).*
6. Lagyan ng leybel o pangalan ang sisidlan ng gamot at itago sa tamang lugar (label and proper storage).

7. Bumili ng gamot sa mapagkakatiwalaang botika.

Suriin ang mga larawan at sagutin ang mga tanong. Isulat ang sagot sa iyong papel.

| |
|---|
| Tukuyin ang maaaring mangyari kapag hindi sinunod ang mga alituntunin sa pag-inom ng gamot. Isulat ang sagot sa inyong papael.? |

a. ________________________

b. ________________________

c. ________________________

d. ________________________

## Pagyamanin

**Gawain 1. Ano ang mali?**

Ang sumusunod na larawan ay nagpapakita ng hindi pagsunod sa tamang alituntunin sa pag-inom ng gamot. Pagtambalin ang larawan sa Hanay A at ang wastong sinasabi ukol dito sa Hanay B. Isulat sa iyong papel kung bakit mali ang ipinapakita nito.

**A**

1.


2.

3.

4.


**B**

A. Paggamot sa Sarili

B. Paggamit ng labis sa sukat (overdosage) na kailangan ng gamot

C. Pag-inom ng iba’t ibang klase ng gamot sa parehong sakit

D. Pag-inom ng gamot na lagpas na sa *Expiration Date*

E. Pag-inom ng maling gamot sa karamdaman

**Gawain 2**

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 gamut na hindi nireseta ng doktor.

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

____ 3. Basahin ang *label* ng gamot bago ito inumin.

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

____ 5. Uminom ng gamut na nireseta sa ibang tao.

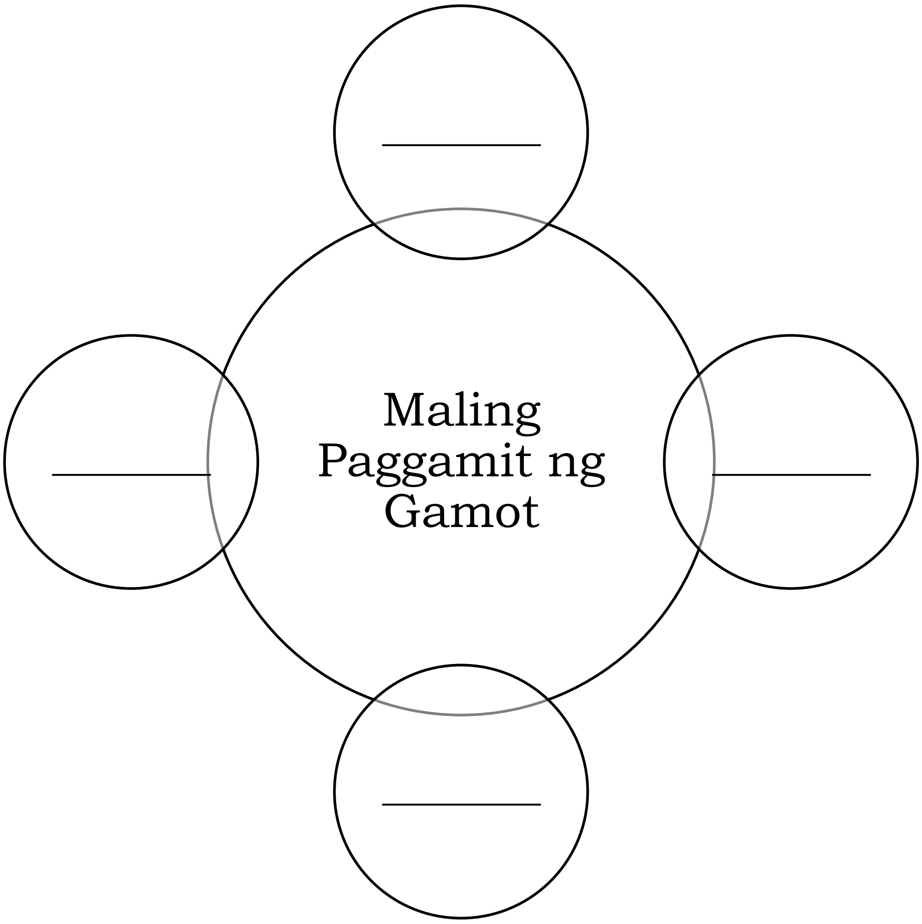
## *Isaisip*

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

Dapat nating sundin ang mga ________ paraan ng paggamit ng _________ upang maiwasan ang ibat ibang problemang _________.

## *Isagawa*

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



**Aralin 2**

# Panganib sa Maling Paggamit ng Gamot

Sa tuwing tayo ay nagkakasakit, nais lamang natin ay agarang paggaling. Ang pag konsulta sa doktor ay mahalaga upang matuloy kaagad ang karamdaman. Sa pag inom ng gamut dapat sundin ang nakasaad sa reseta Kapag ordinaryong sakit Ngunit may mga ~~bagay~~ na dapat isaalang-alang tamangpaggamit ng gamotupangmakaiwassapanganibnamaaringmaidulot nito.

## *Balikan*

Sa unang aralin, pinag-aralan natin ang ang mga maling paggamit at pag-abuso sa gamut. Subukin muli natin ang iyong kaalaman bago tayo mag simula ng bagong aralin.

Iguhit ang masayang mukha ☺ na nagsasabi ng mga dapat tandaan sa pag-inom ng gamot at malungkot na mukha ☹ sa hindi.

____ 1. Uminom ng gamot na hindi nireseta ng doktor.

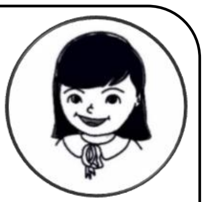
____ 2. Uminom ng gamot ayon sa dami at tamang sukat nito.

____ 3. Basahin ang label ng gamut bago ito inumin.

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

____ 5. Uminom ng gamot na nireseta sa ibang tao.

Tingnan ang tamang sagot sa pahina 10.
Ilan ang nakuha mo?
Magaling kung nakuha mo lahat ng tamang sagot.
Maari ka nang magpatuloy.
Kung hindi mo nakuha, maaari mong balikan ang mga konseptong hindi mo nakuha sa nakaraang modyul.



## *Tuklasin*

Suriin ang larawan at sagutin ang mga tanong sa sagutang papel.

1. Ano-ano ang ginagawa ng bata? Mabuti ba ito?
2. Paano nila ginagamit ang mga gamot?
3. Ano-ano ang maaring panganib na maibubunga nito?

## *Suriin*

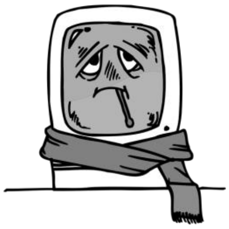
## Mga Panganib sa Pag-abuso at Maling Paggamit ng Gamot

Ang pag-abuso at maling paggamit ng gamot ay magdulot ng panganib sa katawan. Ilan sa maaaring mangyari ay ang sumusunod:

- Paghina ng *immune system*
- Naapektuhan ang normal na pag-iisip
- Drug dependency o ang sobrang pagdepende o pagsandig sa gamot
- Pagkahilo, pagsusuka at pagkakaroon ng malabong paningin na maaring mauwi o magdulot sa pagkabulag
- Pagkabingi
- Pagkalason at nagiging sanhi ng allergy
- Pagkasira ng balanse sa katawan
- Pagka wala ng bisa ng ininum na gamot dahil sa tagal ng paggamit
- Pagkawala ng gana sa pagkain at pangangayayat

## *Pagyamanin*

**Gawain 1.** Lagyan ng tsek (/) sa loob ng kahon ang mga larawan na nagpapakita ng masamang epekto ng pag abuso ng gamot.



**Gawain 2.** Lagyan ng ang bilang ngpangngusap nagsasabi ng panganib na maaaring maidulot ng pag-abuso o maling paggamit ng gamot.

_____1. Malakas na immune system

_____2. Pagkahilo at pagsusuka

_____3. Drug dependency o ang sobrang pagdepende o pagsandig sa gamot

_____4. Normal na pag-iisip

_____5. Pagkabingi

_____6. Pagkalason

_____7. Balanseng katawan

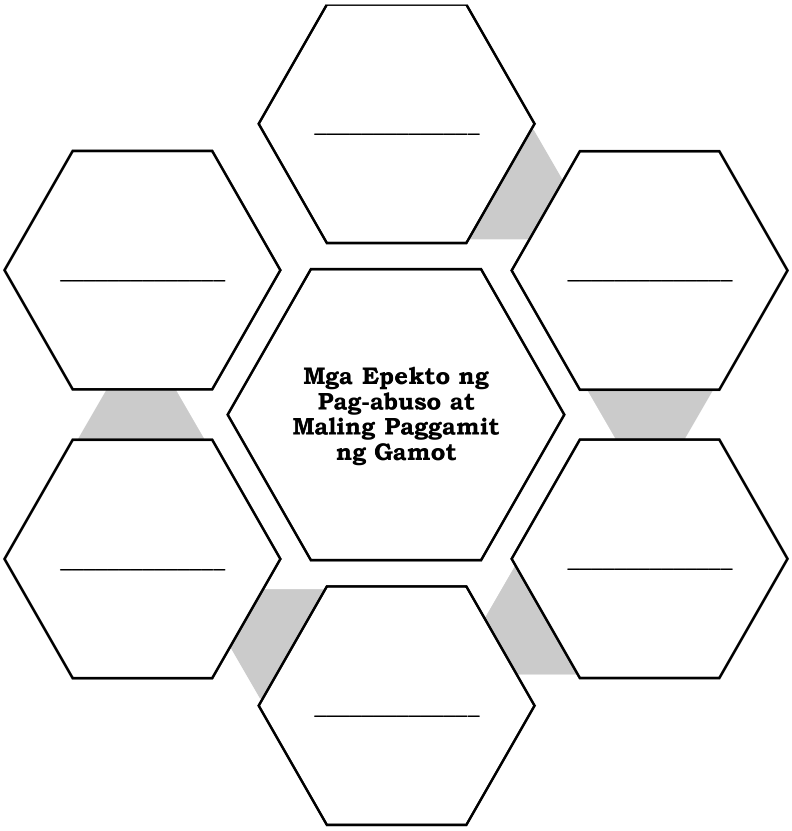
_____8. Malabong paningin na maaring magresulta sa pagkabulag

_____9. Maganang kumain

_____10. Allergic reaction

## Isaisip

Ano-ano ang epekto ng pag-abuso o maling paggamit ng gamot? Isulat ang sagot sa loob ng *graphic organizer* sa ibaba.




## Isagawa

Paano mo maiiwasan ang maling paggamit at pag-abuso sa mga gamot? Sumulat ng isang talata tungkol dito. Gawin ito sa inyong sagutang papel.

____________________________________________________________
____________________________________________________________
____________________________________________________________
____________________________________________________________

## 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. Isang pisikal na epekto ng maling paggamit ng gamot ang pagkabingi.

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

______ 3. Nagpapahina sa immune system ang maling paggamit ng gamot.

_____ 4. Ang malusog na pangagatawan ay maaaring maging bunga ng sobrang paggamit ng gamot.

## Karagdagang Gawain

Gumawa ng isang poster, islogan o tula na nagpapakita ng epekto ng pag-abuso at maling paggamit ng gamot.

## *Susi sa Pagwawasto*

### Aralin 2

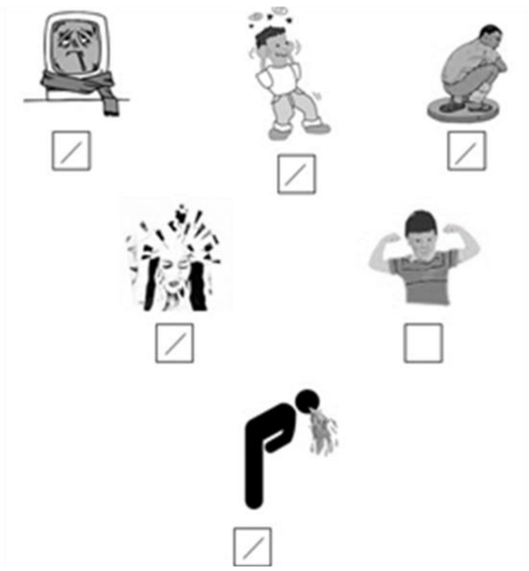
**Balikan**

1. ☹
2. ☺
3. ☺
4. ☹
5. ☹

**Tuklasin**

1. Ang mga bata ay umiinom ng gamot
2. Iniinom nila ito ayon sa reseta ng doctor
3. Maaring ikamatay nila kapag naabuso nila ang pag-inom ng gamot

**Pagyamanin: Gawain 1**



**Pagyamanin: Gawain 2**

1.
2. ⊘
3. ⊘
4.
5. ⊘
6. ⊘
7.
8.
9.
10.

**Isaisip**

Tamang/ wastong, gamot, pangkalusugan

**Tayahin**

- TAMA
- MALI
- TAMA
- TAMA
- MALI

**Isagawa**

1. Pagkahilo
2. Pagsusuka
3. Pagtatae
4. Pagkakaroon ng lagnat
5. Pagkawala sa tamang pag-iisp
6. Pagkamatay

**Aralin 1**

**Isagawa**

*Gawain 1*

- Paggamot sa Sarili
- Paggamit ng labis sa sukat (overdosage) na kailangan ng gamot
- Pag-inom ng iba't ibang klase ng gamot sa parehong sakit
- Pag-inom ng gamot na lagpas na sa *Expiration Date*
- Pag-inom ng maling gamot sa karamdaman

*Gawain 2*

- Paghina ng *immune system*
- Naapektuhan ang normal na pag-iisip
- Drug dependency o ang sobrang pagdepende o pagsandig sa gamot
- Pagkahilo, pagsusuka at pagkakaroon ng malabong paningin na maaring magresulta sa pagkabulag
- Pagkabingi
- Pagkalason at reaksiyon o nagiging sanhi ng allergy
- Pagkasira ng balanse sa katawan
- Hindi na tatablan kapag tumagal pa ang paggamit
- Pagkawala ng gana sa pagkain at pangangayayat

**Aralin 1**

**Subukin**

1. D
2. A
3. C
4. D
5. D

**Balikan**

1. Antihistamine
2. Analgesic
3. Antibiotic
4. Antitussive
5. Anti-inflammatory

**Pagyamanin**

***Gawain 1***

1. C
2. B
3. D
4. E

**Pagyamanin**

***Gawain 2***

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

**Isaisip**

Tamang/wastong, gamot, pangkalusugan

**Tuklasin**

1. Si Norman ay nilagnat matapos magpaulan pauwi ng bahay.
2. Agad niyang kinuha sa kanilang *medicine cabinet* ang isang gamot at ininom niya ito agad nang hindi binabasa ang *label*.
3. Lumala ang nararamdaman ni Norman. Nanginginig at nilalagnat na siya. Lumitaw rin ang mga maliliit na pantal sa kanyang katawan na may kasamang pangangati.
4. Paggamot sa sarili at pag-inom ng gamot na hindi binabasa ang label nito.
5. Dapat munang magpakonsulta sa doktor bago uminom ng gamot.

## *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