Pag-aari ng Pamahalaan
HINDI IPINAGBIBILI

4

HEALTH

Unang Markahan - Modyul 7
Linggo 10: Sintomas ng mga Sakit na Makukuha sa Maruming Pagkain

Kagawaran ng Edukasyon • Republika ng Pilipinas

Health – Grade 4
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan- Module 7: Pangkalahatang Sintomas ng mga Sakit na Makukuha sa Maruming Pagkain
Unang Limbag, 2020

Paunawa hinggil sa karapatang – sipi. Isinasaad ng Seksyong 176 ng Batas ng Pambansa Bilang 8293: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-isip sa ano mang akda ng Pamahalaan ng Pilipinas. Gayon pa man, kailangan muna ang pahintulot ng pamahalaan o tanggapan kung saan ginawa ang isang akda upang magamit sa pagkakakitaan ang nasabing akda. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang patawan ng bayad na *royalty* bilang kondisyon.

Ang mga akda / materyales (mga kwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o *brand names*, tatak o *trademarks*, atbp.) na ginamit sa aklat na ito ay sa nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsikapang mahanap at mahingi ang pahintulot ng mga may karapatang-ari upang magamit ang mga akdang ito. Hindi inaangkin ni kinakatawan ng mga tagapaglathala *(publishiers)* at may-akda ang karapatang-aring iyon.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon – Division of Valencia City
Schools Division Superintendent: Rebonfamil R. Baguio

Development Team of the Module

Author:	Rechel A. dela Luna
Editor:	Marina A. Impig
Reviewers:	Freddie L. Palapar – PSDS Verginia B. De Asis
Illustrator:	Agnes Valerie Noval
Layout Artist:	John Rimmon I. Taquiso
Management Team:	
Chairperson:	Rebonfamil R. Baguio *Schools Division Superintendent*
Co-Chairperson:	Eugene I. Macahis, Jr. Asst. Schools Division Superintendent
Members:	Jayvy C. Vegafria, CID Chief ES Jourven B. Okit, EPS – MAPEH Analisa C. Unabia, EPS – LRMS Joan Sirica V. Camposo, Librarian II Israel C. Adrigado, PDO II

Inilimbag sa Pilipinas ng:
Department of Education - Division of Valencia City
Office Address: Lapu-lapu Street, Poblacion, Valencia City 8709
Telefax: (088) 828-4615
Website: deped-valencia.org

4

Health

Unang Marka - Modyul 7:
Linggo 10: Sintomas ng mga Sakit na Makukuha sa Maruming Pagkain

Ang kagamitan sa pagkatutong ito ay magkatuwang na inihanda at sinuri ng mga guro mula sa mga pampubliko at pribadong paaralan, kolehiyo, at unibersidad. Hinihikayat namin ang mga guro at iba pang propesyon na nasa larangan ng Edukasyon na magpadala ng kanilang puna o komento at rekomendasyon sa Kagawaran ng Edukasyon sa pamamagitan ng email na ito: region10@deped.gov.ph.

Lubos naming pinapahalagahan ang inyong mga puna at rekomendasyon.

Kagawaran ng Edukasyon ● Republika ng Pilipinas

Panimula

Mga mag-aaral, ang modyul na ito ay ginawa para sa inyo. Ito ay makatutulong na mapadali ang iyong pag-unawa sa mga araling napapaloob dito.

Ang gagawin niyo lamang ay basahin at intindihin nang mabuti ang mga panuto sa bawat Gawain upang makamit ang mithiin ng modyul na ito.

Sa modyul na ito ikaw ay inaasahang makapaglalarawan ng mga pangkalahatang palatandaan o sintomas ng mga sakit na nakukuha sa maruming pagkain. Kaya ihanda ang sarili para sa mabisang pagkatuto, at magkaroon nang masaya at kawili-wiling karanasan.

Mga paalala sa mga Guro

Inirerekomenda na masubaybayan ang lahat ng mga gawain ng mga mag-aaral upang lubusang mapakinabangan nila ang nilalaman ng modyul na ito.

Alamin

i

Anu-ano ang mga pangkalahatang palatandaan o sintomas ng mga sakit na nakukuha sa maruming pagkain?

Paano mo malalaman na nakakuha ka ng sakit mula sa maruming pagkain?

Ano ang dapat mong gawin upang makaiwas sa sakit?

Mga layunin sa pagkatuto:

- ➢ Nakapaglalarawan ng mga pangkalahatang palatandaan o sintomas ng mga sakit na makukuha sa maruming pagkain.

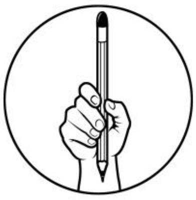
Paano ka matuto sa Modyul na ito:

Upang makamit ang layunin na inilalahad sa itaas, gawin ang sumusunod na mga hakbang:

- Basahin at unawain nang mabuti ang aralin.
- Sundin at gawin ang inilalahad na panuto sa bawat pagtataya at pagsasanay.
- Sagutin ang lahat na mga tanong sa pagtataya at pagsasanay.

Icons sa Modyul na ito

	Alamin	Ang bahaging ito ay naglalaman ng layunin sa pagkatuto na inihanda upang maging gabay sa iyong pagkatuto.
	Subukin	Ito ay mga pagsasanay na sasagutin upang masukat ang iyong dating kaalaman at sa paksang tatalakayin.
	Balikan	Ang bahaging ito ay may kaugnayan sa nakaraang aralin at sa iyong bagong matututunan.
	Tuklasin	Ipakikilala ang bagong aralin sa pamamagitan ng gawaing pagkatuto bago ilahad ang paksang tatalakayin
	Suriin	Ito ay pagtatalakay sa pamamagitan ng gawain sa pagkatuto upang malinang ang iyong natuklasan sa pag-unawa sa konsepto.
	Pagyamanin	Ito ay mga karagdagang gawain na inihanda para sa iyo upang ikaw ay magiging bihasa sa mga kasanayan.
	Isaisip	Mga gawaing idinisenyo upang maproseso ang inyong natutunan mula sa aralin.
	Isagawa	Ito ay mga gawaing dinisenyo upang maipakita ang iyong mga natutunan na kasanayan at kaalaman at ito ay magamit sa totoong sitwasyon.
	Tayahin	Ang pagtatasang ito ay ginamit upang masusi ang inyong antas ng kasanayan sa pagkamit ng layunin sa pagkatuto
	Karagdagang Gawain	Ito ay mga karagdagang gawaing pagkatuto na dinisenyo upang mas mahasa ang iyong kasanayan at kaalaman.



Subukin

Panuto: Basahing mabuti at bilugan ang tamang sagot.

1. Ang sakit na ito ay ang pamamaga ng atay. Makararanas ng pagkahilo, pagkasakit ng tiyan sa kanang itaas na bahagi at pagkakaroon ng matamlay na pangangatawan at pagkakaroon ng kulay ang dumi.
   a. Diarrhea c. amoebiasis
   b. Hepatitis A d. dysentery

2. Ang sakit na ito ay dulot ng salmonella. Nagdudulot ng mataas na lagnat, madalas na pagtatae o paghirap sa pagdumi at may mga pulang butlig sa dibdib at tiyan.
   a. Typhoid fever c. food poisoning
   b. Cholera d. diarrhea

3. Ito ay pagtatae na may kasamang dugo dahil nagkakaroon ng sugat o pamamaga ang mga intestine ng isang tao.
   a. Diarrhea c. dysentery
   b. Amoebiasis d. cholera

4. Ang sakit na ito ay dulot ng maruming pagkain kaya nararanasan ang pangmatagalang pagtatae at may kasamang pananakit ng tiyan.
   a. Dysentery c. diarrhea
   b. Typhoid fever d. amoebiasis

5. Isa itong nakahahawang sakit na naipapasa sa pamamagitan ng kontaminadong dumi ng tao, pagkain o tubig.
   a. Food poisoning c. cholera
   b. Dysentery d. hepatitis A

Aralin 1	Karaniwang Sakit na Makukuha sa Maruming Pagkain

Ang pagkaing marumi at hindi ligtas ay maaaring magdulot ng iba’t ibang karamdaman.

Sa modyul na ito, inaasahang mailalarawan mo ang mga pangkalahatang palantandaan o sintomas ng mga sakit na makukuha sa maruming pagkain.

Balikan

- Anu-ano ang mga sakit na makukuha sa marumi at hindi ligtas na pagkain?

  1. ______________________________
  2. ______________________________
  3. ______________________________
  4. ______________________________
  5. ______________________________
  6. ______________________________

- Ano ang iyong gagawin kapag nakakaramdam ng sintomas ng mga nabanggit na sakit?

  ____

  ____

Tuklasin

Panuto: Basahin ang talata.

Ang Typhoid Fever ay nakukuha sa mga pagkain at inumin na kontaminado ng mikrobyong Salmonella typhi.

Ang mga sintomas nito ay tuluy-tuloy na pagtaas ng lagnat, pananakit ng ulo, panghihina ng katawan, kawalan ng ganang kumain, pagtatae o nahihirapang dumumi, at pananakit ng tiyan.

Maaari itong maiwasan kung sisiguraduhing malinis ang pagkain at ligtas ang inuming tubig. Kung hindi tiyak na malinis ang inuming tubig ito ay pakuluan. Iwasang kumain ng mga tinitindang pagkain sa kalye. Hugasan at lutuing mabuti ang mga pagkain. Takpan ang pagkain upang maiwasan ang kontaminasyon na galing sa mga langaw at iba pang insekto. Ugaliin ang tamang paghuhugas ng kamay bago kumain at pagkatapos gumamit ng kubeta. Panatilihing malinis ang kapaligiran.
https://www.facebook.com/OfficialDOHgov/photos/a.157979910879936/1669247349753177/?type=3

1. Anong sakit ang ipinahayag sa talata?

   ____

2. Ano-ano ang mga karaniwang sintomas na dulot ng typhoid fever?

   ____

   ____

3. Paano maiiwasan ang sakit na typhoid fever?

   ____

   ____

   ____

Suriin

Basahin at suriin nang mabuti ang mga detalye sa table sa ibaba.

Sakit	Dahilan	Nakakahawa ba?	Mga Sintomas
Cholera	nakahahawang sakit na naipapasa sa pamamagitan ng kontaminadong dumi ng tao, pagkain, o tubig	Oo	Karaniwang hindi nakikita ang mga sintomas. Maaaring magkaroon ng diarrhea na magdudulot ng pagkaubos ng tubig sa katawan
amoebiasis	protozoa na amoeba	Oo	Pang matagalang pagtatae at pagsakit ng tiyan
Food poisoning	pagkain ng mga nakalalasong bagay na naihalo sa pagkain o inumin	Hindi	pagsusuka, pagsasakit ng tiyan, pagtatae, at panghihina.
Typhoid fever	dulot ng salmonella, isang bacteria na makukuha sa kontaminadong pagkain o inumin	Hindi	Mataas na lagnat Pagsakit ng ulo Hindi magandang pakiramdam Pagkawala ng gana sa pagkain Madalas na pagtatae o paghirap sa pagdumi Mga pulang butlig sa dibdib at tiyan
dysentery	bacteria sa kontaminadong pagkain o inumin		diarrhea na may kasamang pagdurugo
Hepatitis A	pamamaga ng atay. Nakukuha mula sa	Hindi	Pagkahilo Pagsusuka

	isang virus mula sa kontaminadong pagkain o tubig		Pagsakit ng tiyan sa kanang itaas na bahagi Pagkakaroon ng lagnat Pagkawala ng gana sa pagkain Pagkakaroon ng madilaw na ihi Pagkakaroon ng matamlay na kulay ng dumi

Anu-ano ang mga pangkalahatang palatandaan o sintomas ng mga sakit na nakukuha sa maruming pagkain?

____

____

Kung ang sakit ay nakahahawa, paano naipapasa sa ibang tao ang mga sakit na ito?

____

____

Anu-ano ang mga pangkalahatang dahilan ng ganitong mga sakit?

____

____

____

Pagyamanin

Panuto: Kompletuhin ang Talaan ng Sakit.

Sakit	Dahilan	Nakahahawa ba?	Mga Sintomas
Cholera		Oo	
	protozoa na amoeba		pangmatagalang pagtatae at pagsakit ng tiyan
Food poisoning			pagsusuka, pagsasakit ng tiyan, pagtatae, at panghihina.
	dulot ng salmonella, isang bacteria na makukuha sa kontaminadong pagkain o inumin	Hindi	
dysentery	bacteria sa kontaminadong pagkain o inumin		
Hepatitis A		Hindi	

Isaisip

Panuto: Piliin ang angkop na sakit sa loob ng kahon na tinutukoy o inilalarawan sa bawat bilang.

typhoid fever	dysentery	diarrhea	cholera
amoebiasis	food poisoning	hepatitis A	

1. Ang ____________________ ay isang nakakahawang sakit na naipapasa sa pamamagitan ng kontaminadong dumi ng tao, pagkain o tubig?

2. Ang sakit na ________________________ ay ang pamamaga ng atay. Ang jaundice o paninilaw ng mata at balata ng pinakahalatang epekto nito.

3. Ang sakit na __________________________ ay dulot ng amoeba, isang protozoa na nakukuha sa maruming tubig. Nagdudulot ng pangmatagalang pagtatae na may kasamang pananakit ng tiyan.

4. Ang sakit na ____________________________ ay maaaring makuha sa pagkaing nahaluan ng mga panganib at naklalasong bagay. Nagdulot ng pagsusuka, pagsasakit ng tiyan, pagtatae at paghihina.

5. Ang sakit na ________________________ ay dulot ng salmonella na nadudulot ng mataas na lagnat, pagsakit ng ulo, hindi magandang pakiramdam, pagkawala ng gana sa pagkain at madalas na pagtatae o paghirap sa pagdumi.

Isagawa

Panuto: Ibigay ang mga sintomas ng bawat sakit

Sakit	Sintomas
Cholera	
Typhoid Fever	
Hepatitis A	
Food Poisoning	
Dysentery	
Amoebiasis	

Tayahin

Panuto: Pagtambalin ang mga salita sa **Hanay A** sa **Hanay B.**

Hanay A

1. Diarrhea
2. Cholera
3. Hepatitis A
4. Food Poisoning
5. Typhoid Fever
6. Dysentery
7. Amoebiasis

Hanay B

a. Pagkahilo, Pagsusuka, Pagsakit ng tiyan sa kanang itaas na bahagi, Pagkakaroon ng lagnat, Pagkawala ng gana sa pagkain, Pagkakaroon ng madilaw na ihi, Pagkakaroon ng matamlay na kulay ng dumi

b. *diarrhea* na may kasamang pagdurugo

c. Mataas na lagnat, pagsakit ng ulo, hindi magandang pakiramdam, pagkawala ng gana sa pagkain, madalas na pagtatae o paghirap sa pagdumi at may pulang butlig sa dibdib at tiyan

d. pagsusuka, pagsasakit ng tiyan, pagtatae, at panghihina

e. pangmatagalang pagtatae at pagsakit ng tiyan

f. Karaniwang hindi nakikita ang mga sintomas. Maaaring magkaroon ng *diarrhea* na magdudulot ng pagkaubos ng tubig sa katawan

g. nagdudulot ng pagsakit ng tiyan at madalas na pagdumi, na maaaring magdulot ng pagdudurugo ng puwit

Karagdagang Gawain

Panuto: Gumuhit ng isang *poster* na nagpapakita kung paano makakaiwas sa mga sakit na dulot ng marumi at hindi ligtas na pagkain. Gumamit ng lapis sa pagguhit.

Susi sa Pagwawasto

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

Isaisip
1. cholera
2. hepatitis A
3. amoebiasis
4. food poisoning
5. typhoid fever

Tayahin
1. G
2. F
3. A
4. D
5. C
6. B
7. E

Tuklasin
1. typhoid fever
2. tuluy-tuloy na mataas na lagnat, pananakit ng ulo, panghihina ng katawan, kawalan ng ganang kumain, pagtatae o nahihirapang dumumi, at pananakit ng tiyan.
3. sisiguraduhing malinis ang pagkain at ligtas ang inuming tubig. Kung hindi tiyak na malinis ang inuming tubig ito ay pakuluan. Iwasang kumain ng mga tinitindang pagkain sa kalye.

Activity 2	
1. nakakahawang sakit na naipapasa sa pamamagitan ng kontaminadong dumi ng tao, pagkain, o tubig	Karaniwang hindi nakikita ang mga sintomas. Maaaring magkaroon ng diarrhea na magdudulot ng pagkaubos ng tubig sa katawan
2. cholera	Oo
3. pagkain ng mga nakalalasong bagay na naihalo sa pagkain o inumin	Hindi
4.	diarrhea na may kasamang pagdurugo
pamamaga ng atay. Nakukuha mula sa isang virus mula sa kontaminadong pagkain o tubig	Pagkahilo, Pagsusuka Pagsakit ng tiyan sa kanang itaas na bahagi Pagkakaroon ng lagnat Pagkawala ng gana sa pagkain

Sanggunian:

Taño, Mila C.,et.al.,(2015). Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan 4, Kagamitan ng Mag-aaral VICARISH Publication and Trading, Inc.

https://www.facebook.com/OfficialDOHgov/photos/a.157979910879936/1669247349753177/?type=3

For inquiries and feedback, please write or call:

Department of Education – Division of Valencia City

Lapu - Lapu Street, Poblacion, Valencia City 8709

Telefax: (088) 828 - 4615