



Heart in Hand

Mga Pangunahing Kaalaman sa Pangunang Lunas

Isang gabay upang matulungan ang mga informal caregiver na may mahahalagang kasanayan sa pangunang lunas



Table of Contents

Panimula	2
Mga First Aid Kit at Kagamitan	3
Ang Mga Pangunahing Kaalaman sa Pangunang Lunas	5
Mga Karaniwang Pamamaraan sa Pangunang Lunas	7
Pag-alam Kung Kailan Tatawag ng Ambulansya	9
Mga Tip sa Kaligtasan para sa mga Informal Caregiver	10
Paano Mag CPR	11
Pagharap sa mga Paso at Hiwa	13
Pangunang Lunas sa mga Informal Caregiver at Kalusugang Pangkaisipan	15
Konklusyon	16
Madalas na mga Katanungan	17
Suporta at Koneksyon	19
Checklist sa Kalinisan at Pangangalaga	20
Notes section	21
References	26



Ang aklat na ito ay tutulong sa mga *informal caregiver* na may mahahalagang **kaalaman at kasanayan sa impormasyon sa pangunang lunas** upang mabigyan nila ang kanilang mga mahal sa buhay ng pinakamahusay na posibleng suporta. Nag-aalaga ka man ng isang bata, isang nakatatanda, o isang taong may kapansanan, ang kakayahang magbigay ng anumang medikal na emerhensiya na maaaring mangyari ay isang mahalagang kasanayan para sa bawat *informal caregiver*.

Ang layunin ng aklat na ito ay magbigay ng isang malinaw na panimula upang mabigyan ang mga *informal caregiver* ng pangunahing pag-unawa sa pangunang lunas upang makatugon sila nang mabilis at naaangkop sa mga agarang sitwasyon. Gamit ang mga madaling sundin na paliwanag at mga kapaki-pakinabang na ilustrasyon, ang aklat na ito ay nais bumuo ng kaalaman at kumpiyansa upang makapagbigay ng mahahalagang pangunang lunas tuwing kinakailangan.

Mga First Aid Kit at Kagamitan

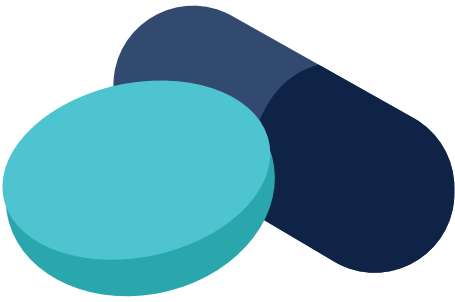
Ang bawat *informal caregiver* ay kailangang magkaroon ng maayos na inihandang *first aid kit*. Ang isang *first aid kit* ay dapat mayroong:



- Mga bendahe sa iba't ibang laki
- Elastic na bendahe
- Mga isterilisadong *gauze pad*
- *Medical tape*
- Mga *antiseptic wipes* o *solution*
- Mga *disposable gloves*
- Mga sipit o *tweezers*
- Gunting
- Mga *instant cold pack*
- *Thermometer*
- Mga gamot na pampawi ng sakit
- Mga gamot na may reseta (kung naaangkop)

Mahalagang regular na siyasatin ang first aid box upang matiyak na walang nawawala o *expired* na materyales. Kasama ng *first aid kit*, dapat ay may madaling access ang mga *informal caregiver* sa mga numero ng telepono para sa emerhensiya at listahan ng mga kondisyong medikal at reseta ng tao.





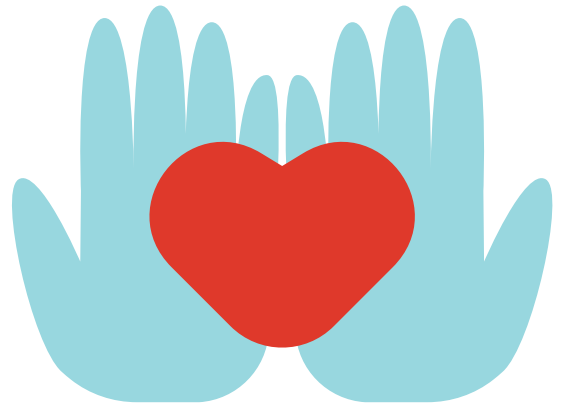
Ang Mga Pangunahing Kaalaman sa Pangunang Lunas

Ang pangunang lunas ay tumutukoy sa paunang pangangalaga na ibinibigay sa isang taong nasugatan o nagkasakit. Ito ang paunang kawing sa survival chain at maaaring makaimpluwensya nang malaki sa kinalabasan ng isang emerhensiya.

Ang pangunang lunas ay kinabibilangan ng pagtatasa ng problema, paghingi ng tulong kung kinakailangan, at pag-aalok ng pangangalaga hanggang sa dumating ang mga medikal na tauhan ang mga pangunahing kaalaman sa pangunang lunas.

Ang pagtiyak na ligtas ka at ang taong iyong inaalagaan ang iyong prayoridad sa pagsusuri ng isyu. Susunod, suriin ang kanilang kondisyon, pulso, at antas ng kamalayan upang matukoy ang kanilang kalagayan. Pagkatapos ay maaari mo nang magpasya sa mga susunod na hakbang.





Ang isang mahalagang prinsipyo ng pangunang lunas ay ang pag-alam kung kailan ititigil ang paggalaw ng isang tao. Ang paggalaw sa kanila ay maaaring magpalala ng anumang pinaghihinalaang pinsala sa leeg o gulugod. Mahalaga ang pagpapanatili sa kanila na hindi gumagalaw hanggang sa dumating ang medikal na tulong.

Kasama ng pagtatasa ng sitwasyon, makakatulong din na magkaroon ng pangunahing pag-unawa sa katawan ng tao at sa mga aktibidad nito. Kabilang dito ang pagiging mulat sa kung saan matatagpuan ang mga mahahalagang organo at kung paano matukoy ang mga palatandaan ng madalas na mga *medical crisis* tulad ng stroke o atake sa puso.



Mga Karaniwang Pamamaraan sa Pangunang Lunas

Dapat maging pamilyar ang mga *informal caregiver* sa iba't ibang pamamaraan ng pangunang lunas. Kabilang dito ang:

Pagkabalunan

- Nangyayari ang pagkabalunan kapag nabara ang daanan ng hangin ng isang tao. Ginagamit ang Heimlich maneuver upang alisin ang bara at ibalik ang paghinga.



1

Tumayo sa likod ng tao nang matatag ang tindig.

2

Ilagay ang isang kamao sa itaas ng pusod, sa ibaba ng mga tadyang.



3

Hawakan ito ng kabilang kamay at magbigay ng mabilis na tulak paloob at paitaas.

4

Ulitin hanggang mailabas ang nakabarang bagay o mawalan siya ng malay.

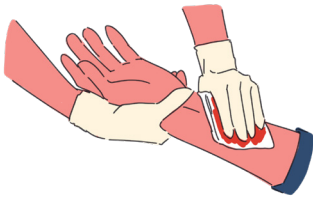


5

Kung mawalan ng malay: ihiga ang tao sa lupa, tumawag ng serbisyong pang-emergency, at simulan ang CPR.

Pagdurugo

- Sa mga kaso ng matinding pagdurugo, kinakailangan na maging mabilis. Ang pagdurugo ay maaaring mapabagal sa pamamagitan ng pagtataas ng nasugatang bahagi at paglalapat ng presyon sa hiwa.



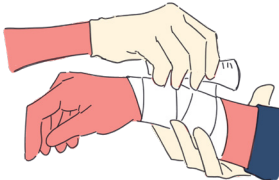
1

Maglagay ng presyon: Gumamit ng malinis na tela o benda at idiin ito nang matatag sa sugat.



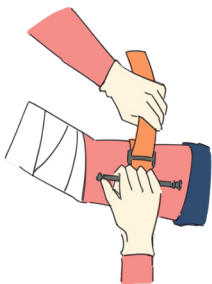
2

Itaas ang sugat (kung maaari): langat ang nasugatang bahagi nang mas mataas sa antas ng puso.



3

Siguruhing nakabalot ang benda: Balutin ang sugat upang mapanatili ang presyon; huwag tanggalin ang telang nabasa ng dugo. Magdagdag pa ng mga patong kung kinakailangan.



4

Pigilan ang pagdurugo: Ipagpatuloy ang pagdiin hanggang bumagal o tumigil ang pagdurugo.

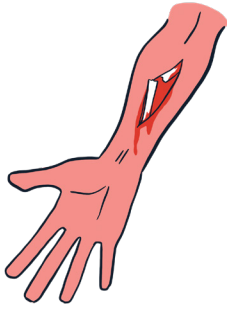


5

Humingi ng tulong: Magpatingin agad sa doktor kung malala o hindi makontrol ang pagdurugo.

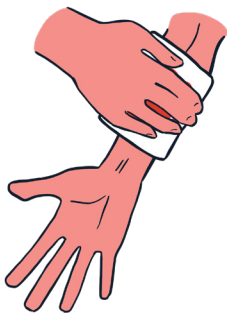
Mga Bali

- Ang bali ay isang bali ng buto. Panatilihing hindi gumagalaw ang nasugatang bahagi at humingi agad ng tulong sa medikal.



1

Immobilize: Panatilihing hindi gumagalaw ang nasugatang bahagi; Huwag subukang ituwid ang buto.

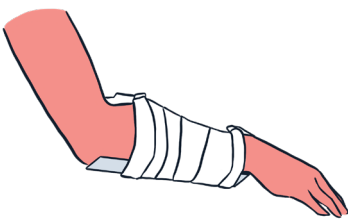


2

Kontrolin ang Pagdurugo: Takpan ang anumang bukas na sugat ng malinis na bendahe.

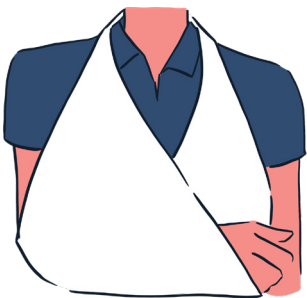
3

Suporta: Gumamit ng splint o padding upang patatagin.



4

Maglagay ng Cold Compress: Bawasan ang pamamaga gamit ang isang nakabalot na ice pack.



5

Humingi ng Tulong: Humingi agad ng medikal na atensyon; iwasang igalaw ang tao nang hindi kinakailangan.

Mga Paso

- Ang mga paso ay maaaring magresulta mula sa init, kemikal, kuryente, at radiation. Ang kalubhaan ng paso ang magtatakda ng wastong paggamot sa pangunang lunas, na maaaring kabilang ang pagpapalamig sa apektadong bahagi at pagtatakip dito ng isang sterile dressing.

Cuts

- Maaaring magkaroon ng mga hiwa mula sa matutulis na bagay, aksidente, o basag na salamin. Ang tindi ng hiwa ang magtatakda ng angkop na pangunang lunas, na maaaring kabilang ang paglilinis ng sugat, paglalagay ng presyon upang ihinto ang pagdurugo.

Pag-alam Kung Kailan Tatawag ng Ambulansya

Bagama't mahalaga na magkaroon ng pangunahing pag-unawa sa pangunang lunas, mahalaga ring kilalanin kung kailan kailangan ng propesyonal na tulong medikal. Sa pangkalahatan, dapat kang tumawag ng ambulansya kung:

- Ang tao ay hindi tumutugon o walang malay
- Ang tao ay nahihirapang huminga o nakakaranas ng pananakit ng dibdib
- Ang tao ay may matinding pagdurugo
- Ang tao ay may pinsala sa leeg o gulugod
- Ang tao ay pinaghihinalang may bali
- Ang tao ay nagkakaroon ng seizure

Kung hindi sigurado, mas mainam na maging maingat at humingi ng tulong. Mas mainam na magparating ng mga medikal na propesyonal at matukoy na ang isyu ay hindi mapanganib kaysa sa ipagpaliban ang pagtawag para sa tulong at ilagay sa panganib ang kondisyon ng tao.





Mga Tip sa Kaligtasan para sa mga *Informal Caregiver*

Bilang karagdagan sa pag-alam sa pangunahing pangunang lunas, dapat ding gumawa ng mga pag-iingat ang mga informal caregiver upang protektahan ang kanilang sarili. Kabilang dito ang:

- Pagtiyak na ang paligid ay walang mga panganib, tulad ng mga kable ng kuryente o maluwag na alpombra
- Paggamit ng ligtas na mga paraan ng pagbubuhat upang maiwasan ang mga pinsala sa likod
- Pagsusuot ng guwantes at iba pang kagamitang pangproteksyon kapag humahawak ng mga likido o iba pang mga potensyal na mapanganib na bagay handling bodily fluids or other potentially dangerous items
- Pagpapahinga nang regular at pagtiyak ng sapat na pahinga upang maiwasan ang pagkapagod at pagkahapo fatigue and burnout
- Seeking help from medical professionals when needed
Paghingi ng tulong sa mga medikal na propesyonal kung kinakailangan at pakikipag-ugnayan sa mga kapwa informal caregiver

Paano Mag CPR

Ang Cardiopulmonary resuscitation (CPR) ay isang mahalagang pamamaraan sa emerhensiya na ginagamit sa mga kaso kung saan humihinto ang pagtibok ng puso ng isang tao. Upang mapanatili ang paghahatid ng oxygen sa utak at iba pang mahahalagang organo, ginagamit ang mga rescue breath at chest compressions.



1. Tumawag ng tulong

■ Kung mag-isa ka, makipag-ugnayan sa mga serbisyong pang-emerhensiya bago simulan ang CPR.



2. Suriin kung may kakayahang tumugon

■ Tapikin ang kanilang balikat at isigaw ang kanilang pangalan upang makita kung sila ay tutugon.



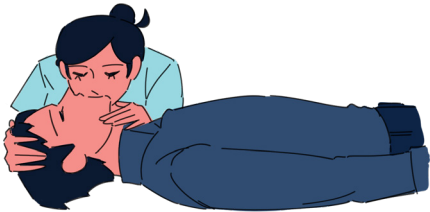
3. Suriin kung may paghinga

■ Tingnan, makinig, at damhin ang normal na paghinga nang hindi hihigit sa 10 segundo.



4. Simulan ang pagdiin sa dibdib

■ Ilagay ang sakong ng isang kamay sa gitna ng dibdib ng tao at ang isa naman sa ibabaw. Pindutin nang malakas at mabilis, na may layuning umabot sa 100-120 na pagdiin kada minuto. 30 na pagdiin sa dibdib.



5. Magbigay ng mga rescue breath

■ Ikiling ang kanilang ulo at iangat ang kanilang baba. Pigain ang kanilang ilong at magbigay ng 2 rescue breath.



6. Ulitin

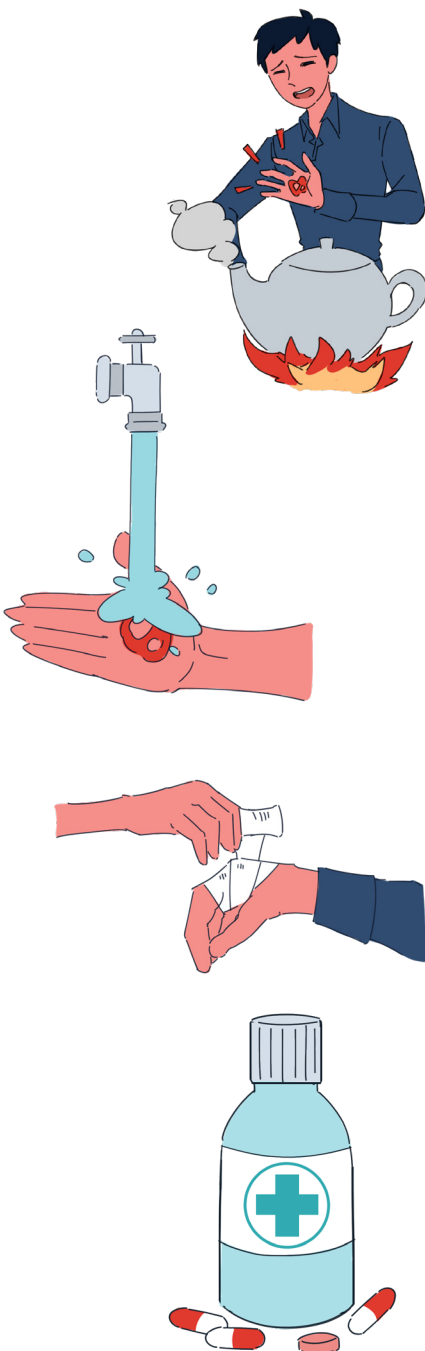
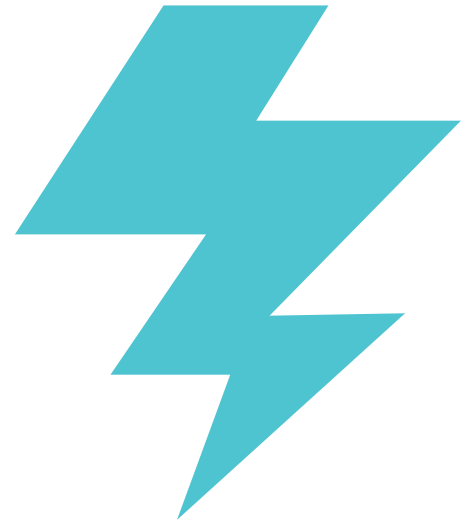
■ Ipagpatuloy ang pagsasagawa ng mga chest compression at rescue breath hanggang sa dumating ang tulong medikal o ang tao ay magsimulang huminga muli.

Ang *Cardiopulmonary resuscitation (CPR)* ay isang mahalagang pamamaraan sa emerhensiya na nakakatulong sa pagpapanatili ng buhay ng isang tao hanggang sa dumating ang tulong medikal.

Pagharap sa mga Paso at Hiwa

Ang mga hiwa at paso ay mga madalas na pinsala na maaaring mangyari sa anumang tahanan.

Gamitin ang mga pamamaraang ito upang gamutin ang mga paso:



1

Alisin ang pinagmumulan ng paso

Ilayo ang tao mula sa pinagmumulan ng paso kung ito ay sanhi ng mga kemikal o init.

2

Palamigin ang apektadong bahagi

Panatilihin ang nasunog na bahagi sa ilalim ng malamig na umaagos na tubig nang hindi bababa sa 10 minuto.

3

Takpan ang paso

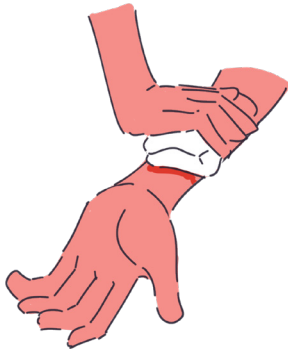
Takpan ito ng sterile, non-adhesive dressing.

4

Gamutin ang sakit

Ang mga over-the-counter na pain reliever ay makakatulong sa sakit at mabawasan ang pamamaga

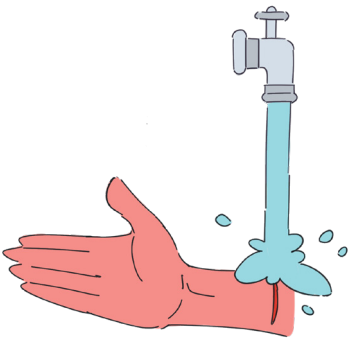
Gamitin ang mga pamamaraang ito upang gamutin ang mga hiwa:



1

Itigil ang pagdurugo

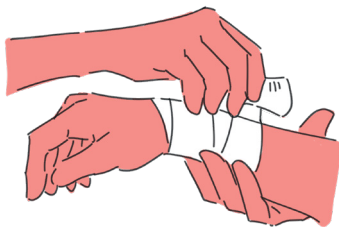
Gumamit ng malinis na tuwalya o benda upang maglagay ng presyon sa sugat.



2

Linisin ang sugat

Gamit ang sabon at tubig, linisin ang sugat. Mag-ingat na huwag masyadong kuskusin.



3

Takpan ang sugat

Takpan ang sugat ng bandage o sterile dressing.



4

Subaybayan ang mga palatandaan ng impeksyon

Humingi ng medikal na atensyon kung mapansin mo ang pamamaga, pamumula, o puno ng nana.

Mga Tagapag-alaga at Pangunang Lunas sa Kalusugang Pangkaisipan

Bukod sa pisikal na pangunang lunas, dapat ding maging maalam ang mga *informal caregiver* tungkol sa mga sintomas ng mga isyu sa kalusugang pangkaisipan at kung paano mag-alok ng tulong. Ang pangunang lunas sa kalusugang pangkaisipan ay nakatuon sa pagbibigay sa isang taong maaaring dumaranas ng krisis sa kalusugang pangkaisipan o nagsisimula nang magkaroon ng isyu sa kalusugang pangkaisipan. Maaari itong magsama ng pagbibigay ng katiyakan, pakikinig, at pagtulong sa tao na makakuha ng propesyonal na tulong.

Ang mga sumusunod ay ilang indikasyon na maaaring may problema sa kalusugang pangkaisipan ang isang tao:

- Mga pagbabago sa pag-uugali o kalooban
- Pag-iwas sa mga aktibidad na panlipunan
- Pagtaas ng paggamit ng alkohol o droga
- Hirap kumain o matulog
- Labis na pagkabalisa o pag-aalala

Kung sa tingin mo ay may problema sa kalusugang pangkaisipan ang taong inaalagaan mo, mahalagang magbigay ng suporta at hikayatin silang humingi ng tulong mula sa isang kwalipikadong propesyonal.

Konklusyon

Ang pagiging isang *informal caregiver* ay may kaakibat na maraming responsibilidad, ngunit kung mayroon kang kinakailangang impormasyon at kasanayan, maaari kang may kumpiyansa na humawak ng mga emergency at mag-alok ng epektibong suporta. Mabibigyan mo ang taong inaalagaan mo ng pinakamahusay na pangangalaga sa pamamagitan ng pag-aaral ng mga pangunahing kaalaman sa pangunang lunas, pagkilala kung kailan dapat humingi ng propesyonal na tulong, at pag-una sa iyong sariling kaligtasan.

Tandaan na ang pagbibigay ng pangunang lunas ay ang unang hakbang sa kadena ng kaligtasan, at ang iyong mga aksyon ay maaaring makaapekto nang malaki sa kinalabasan ng isang sitwasyong pang-emerhensya.



Madalas na mga Katanungan

1. Saan ako makakakuha ng pagsasanay para sa pangunang lunas at CPR?

Ang Philippine Red Cross ay nagbibigay ng pagsasanay para sa pangunang lunas at cardiopulmonary resuscitation. Bukod dito, mayroon din silang Basic Life Support Child and Infant Cardiopulmonary Resuscitation Training at Water Safety Programs.

2. Maaari ba akong magbigay ng mga gamot sa pananakit habang nasa pangunang lunas?

Ang mga first aider ay hindi dapat magbigay ng gamot sa pananakit maliban kung sila ay medikal na sinanay. Maaari mo lamang silang tulungan kung ang tao ay may malay at may sariling iniresetang gamot sa pananakit. Maaaring ialok ang mga over-the-counter na gamot, ngunit mas ligtas na iwasan ang pagbibigay ng anumang gamot lalo na kung hindi mo alam ang mga potensyal na allergy at medikal na kasaysayan ng tao.

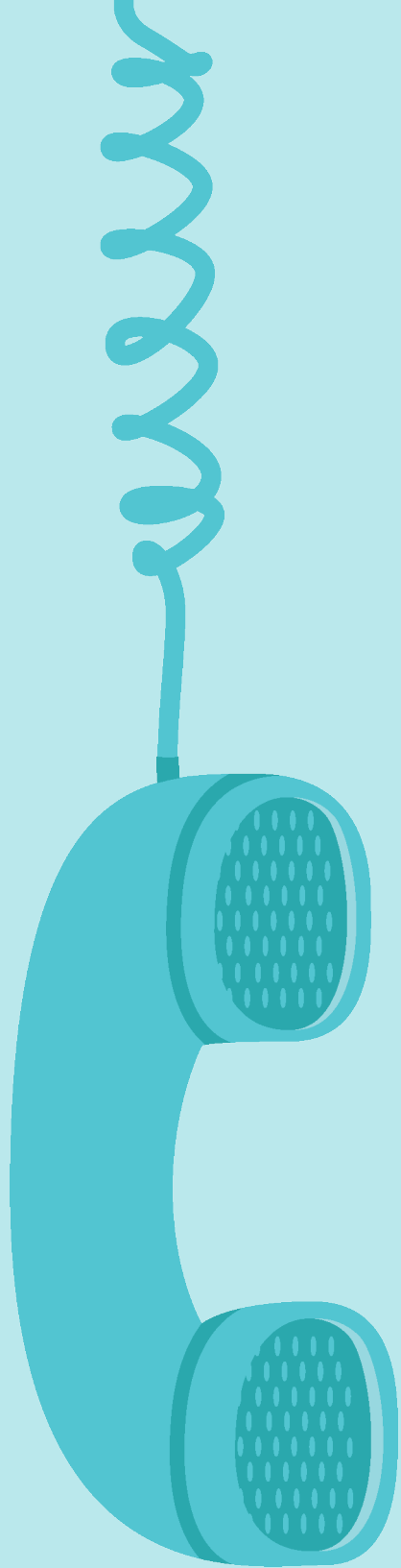
3. Ano ang pangunang lunas para sa atake sa puso?

Kung sa tingin mo ay inaatake sa puso ang tao, dapat kang tumawag sa mga serbisyong pang-emerhensya at kumuha ng Automated External Defibrillator (AED) habang nasa tabi mo siya. Magsalita nang mahinahon at malumanay sa paligid ng tao. Kung ang tao ay may gamot sa puso, tulungan silang uminom nito. Kung mawalan sila ng malay, agad na simulan ang CPR.

4. Ano ang ibig sabihin ng RICE sa pangunang lunas?

Ang RICE ay isang acronym: Rest, Ice, Compression, and Elevation. Ginagamit upang pangalagaan ang mga pilay, strain, at mga katulad na pinsala. Siguraduhing mapawi ang presyon sa pamamagitan ng pagtulong sa tao na humiga, maglagay ng yelo upang mabawasan ang pamamaga at sakit, i-compress ang bahagi gamit ang bendahe, at itaas ito.





- Philippine National Emergency Hotline: **911**
- DOH Health Emergency Management Bureau: **(02) 8711-1001 to 02 / (02) 8740-5030**
- Philippine Red Cross Emergency Hotline: **143 or (02) 527-0000**

Suporta at Koneksyon

References

The Caregivers Essential Guide to First Aid Basics. (2023, March 15). RIGHT ACCORD. <https://rightaccordhealth.com/blog/caregivers-guide-to-first-aid>

Action-cards®. (2023, May 11). Questions about first aid (FAQ) - Action-cards®. <https://action-cards.com/en/questions-about-first-aid-faq/>

Bleeding cuts or wounds. (2024, August 20). WebMD. <https://www.webmd.com/first-aid/bleeding-cuts-wounds>

Mayo Clinic Staff. (2024, March 27). Fractures (broken bones): First aid. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/first-aid/first-aid-fractures/basics/art-20056641>

Mayo Clinic Staff. (2025, August 25). Choking: First aid. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/first-aid/first-aid-choking/basics/art-20056637>

