

## ANG SIGLA MO, AY SIGLA NG LAHAT!!!

Alang-alang sa mga anak o apo, malamang na magpigil tayo sa pagkain. Subalit, kapag kayo ay masigla, ganito rin ang epekto nito sa sigla ng inyong pamilya at sa mga tao nan aka-paligid ninyo.

### 1. Uminom ng sapat na tubig.

Ang limitadong supply ng tubig at paggamit ng banyo ay madalas na dahilan para magtipid sa pag-inom ng tubig habang namumuhay sa loob ng evacuation centers. Kung kaunti lamang tayong kumain, malamang ay kaunti lang din tayong uminom. Kung kulang sa tubig ang ating katawan, madali tayong mapagod, sasakit ang ating ulo, magtitibi ang dumi, mawawalan ng ganang kumain, bababa ang temperatura ng katawan atbp. Upang mapabuti ang daloy, presyon at asukal ng ating dugo, mabuting regular na uminom ng tubig.

### 2. Kumain nang wasto

Dahil sa limitadong pagkain at paninibago sa paligid, madaling mawalan tayo ng ganang kumain. Siguraduhing kainin ang naibigay na pagkain upang mapanatili ang temperatura at kalamnan ng ating katawan.

Kapag nakatanggap ng nutritional jelly at iba pang supplements na gaya nito, siguraduhing kainin natin ito.

Balutin ang kanin at pa-initin ito o di kaya ay gawin itong lugaw. Para naman sa mga tinapay, isawsaw ito sa gatas o juice para madali itong kainin.

### 3. Para sa mga nahihirapang lumunok

Kung noon pa man ay pakiramdam ninyong hirap kayong lumunok, kung nabibilaukan kayo sa pagkain o kapag uminom ng tubig; subukan po natin ang mga sumusunod na ideya.

- ◇ Kapag kumakain, subukan nating kumain habang nakaupo imbes na nakahiga.
- ◇ Bago kumain, basain ng kaunting tubig ang bibig.
- ◇ Haliling kumain at uminom.
- ◇ Kapag naka-package ang pagkain, durugin o hati-hatiin ang laman nito upang madaling kainin.

### 4. Mag-exercise po tayo.

Nababawasan ang paggalaw ng ating katawan habang namumuhay sa loob ng evacuation centers. Hindi lamang ang pagkain, isipin din natin ang pag-eehersisyo.

- ◇ Igalaw ang mga binti at mga daliri ng paa.
- ◇ Igalaw paitaas at pababa ang mga sakong.
- ◇ Maglakad-lakad sa loob at sa labas.
- ◇ Banayad na exercise.



Para sa mga may mataas na blood pressure, may diabetes at sumusunod sa isang medical diet, ipagbigay-alam ito sa staff sa lalong madaling panahon. Maaari ring kumunsulta ang mga nahihirapang lumunok, at mga naka-pustiso.

### Para sa mga may Mataas na Blood Pressure

Lamig, kawalan ng tulog, kahit na ang pag-aalala ay sanhi ng mataas na blood pressure. Bagamang napaka-hirap gawin ito, pagsikapan nating makakuha ng sapat na tulog at panatilihing relaxed ang ating sarili. Mahalaga rin ang mga sumusunod para ma-kontrol ang presyon ng ating dugo.

- Uminom ng sapat na tubig.
- Igalaw ang katawan kahit kaunti.  
(Rekomendado ang banayad na ehersisyo, paglalakad sa loob at labas.)
- Panatilihing mainit ang ating lower body.
- Kapag mayroong prutas o gulay, agapang kainin ito.

### Para sa mga may Mataas na Blood Sugar

Kung karaniwan ay kaya ninyong ma-kontrol ang kalagayang ito, malamang ay nahihirapan kayo ngayon. Upang maiwasan ang biglaang pagtaas o pagbaba ng levels ng glucose sa inyong blood sugar, isa-isip natin ang mga sumusunod.

- Hanggat maaari ay iwasang kumain o uminom ng mga pagkain at inumin na may sangkap na asukal; uminom ng sapat na tubig.
- Mag-ingat sa low blood sugar ang mga gumagamit ng gamot dahil kaunti lamang ang available na pagkain.
- Imbes na kumain nang marami sa isang upuan, hati-hatiin ang pagkain at kumain pakonti-konti.
- Nguyaing maigi at dahan-dahang kumain ng pagkain.