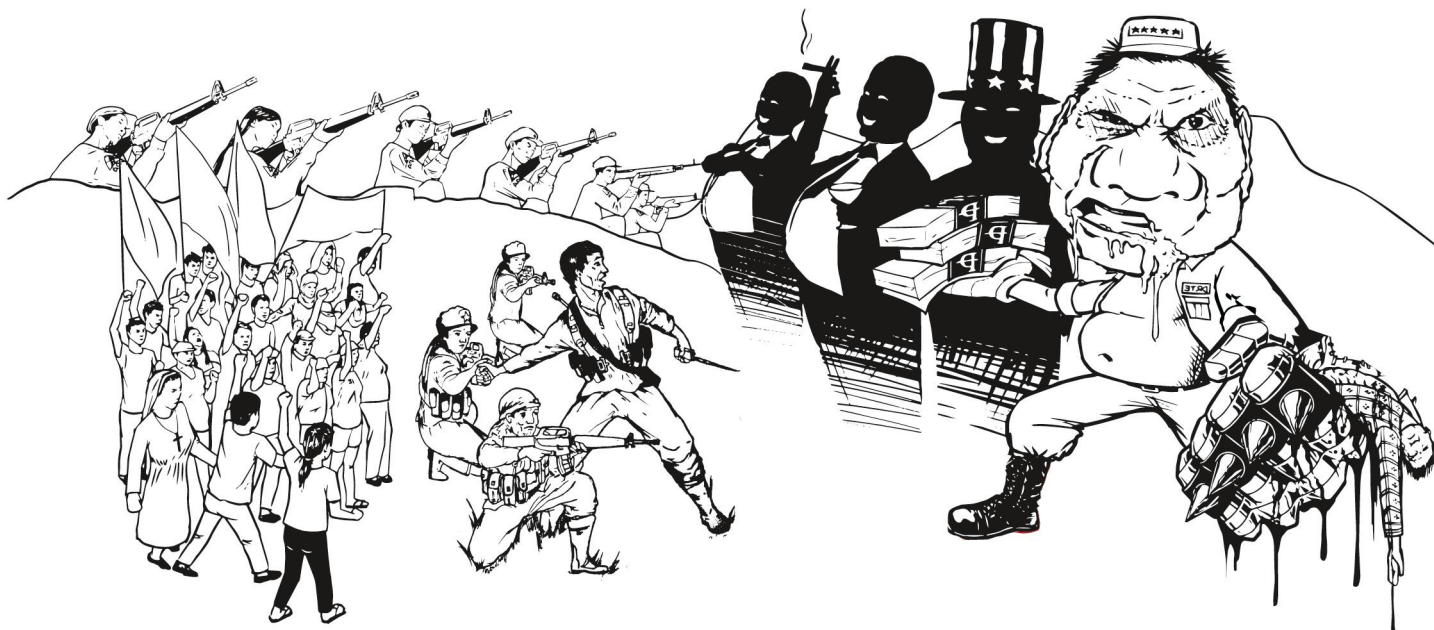




EDITORIAL

Papintason an mga opensiba ngan dugang nga ihimulag an rehimen US-Duterte

Dagmit nga nabubuksas an panlimbong ngan terorismo nga esensya han reaksyunaryo nga eleksyon ilarum ni Rodrigo Duterte. Nagdeploy hiya han dugang nga kasundaluhan ha Samar, Negros ngan Bikol agud ipasamwak an balaud militar ngadto ha katunga na han nasud. Dugang iliwat ini nga paniguro agud magdaug an mga tawuhan ni Duterte ngan gipiton an katawhan ngan pampulitika nga oposisyon. Karuyag ni Duterte nga kontrolon an eleksyon pabor ha iya gubyerno agud mapatuman niya an pagbabago han batakan balaud ngan an pederalismo, ngan lumingkod komo pasista nga diktador upod an iya mga alyado ha mga rehiyon.

Samtang ginbabandilyo an eleksyon agud pakalmahon an katawhan, ginhumentinar ha tinuod an poder han reaksyunaryo nga estado pinaagi han armado nga kamadarahug. Ilarum han kontra-insurhensiya nga Oplan Kapayapaan, 545 nga baryo na ha Eastern Visayas an apektado han mga pankombat nga operasyon ngan "peace and development" o PDT nga mga operasyon. Waray-wantas an pan-nganyon ngan pan-istraping ha mga sibilyan nga komunidad. Gintatarhug han mga sundalo an mga upisyal han baryo nga igmamasaker hira

ngatanan ha tahap nga nasuporta hira ha Bagong Hukbong Bayan.

Padayon nga nagigisi an tahob han eleksyon ha burges nga demokrasya. Ha kabaryuhan, butad nga nakampanya an mga sundalo para ha ira gin-gagapilan ngan nakontra ha mga kandidato nga ginsusumpay ha BHB, sugad ha mga bungto han Matuguinao ngan San Jose de Buan ha Western Samar. Padayon ngan natikagrabe an panarhug ngan pagsurbeylans ha mga organisasyon masasa, progresibo nga *party-list*, abogado, tawo ha singba-

"Ilansar..." sundan ha paypay 2

**HINI NGA
ISYU:**

Protesta para ha
#EDSA33

Pangangampanya
han mga sundalo

Bulan han BHB
ini nga Marso

Mga sakit ha
kathuraw

"Ilansar...", *"tikang ha paypay 1*

han, taga-midya, estudyante, bata ngan iba pa nga sektor ha katilingban.

Sanglit, an mayor nga responsabilidad han BHB ha panahon han reaksyunaryo nga eleksyon amo an paglansar han tikaagsub ngan tikaahiluag nga mga taktikal nga opensiba. Baton ini ha ginpakusog nga militarisasyon ngan opensiba militar han rehimen US-Duterte pinaagi han Oplan Kapayapaan. Babay-ugon liwat hini an reaksyunaryo nga sistema ngan iguguliat nga an demokratiko nga rebolusyon han katawhan an baton ha krisis han katilingban Pilipino, diri an burges nga eleksyon.

Kinahanglan birahon an kaaway han mga bataan nga taktikal nga opensiba agud makalipol ngan makatirok han armas. Amo liwat ini an panawagan han nangangalas nga katawhan nga gin-aantos an hiluagan nga mga panalapas ha tawhanon nga katungod. Kinahanglan liwat an pagpasarang han atritibo nga taktikal nga mga opensiba labina pinaagi han mga yunit milisya han katawhan agud magasgas an kaaway ngan diri hira mamutang ha ira mga operasyon militar. An mga taktikal nga opensiba nga subay ha kapas ngan subay ha tikaahiluag ngan tikaahilarum nga base panmasa sigurado nga magdadamo ngan magkukusog pa samtang gin-aatuhan han BHB an mga atentar ni Duterte nga magtukod han hul-os nga pasista nga diktadura.

Diri napartisipar an Partido ngan BHB ha burges nga eleksyon tungod kay talapas an sugad ha mga rebolusyunaryo nga prinsipyo ngan tungod han pagmalapuypoy han reaksyunaryo nga estado. An burges nga eleksyon nagse-serbe la agud magsurusasliwan an mga naghahadi nga klase ngan diri makakab-ot an mga bataan nga pagbabag-o pinaagi hini. Kundi poyde singabuton han katawhan an reaksyunaryo nga eleksyon pinaagi han rebolusyunaryo nga duhaan nga taktika agud matudlok ngan ihimulag an pinakareaksyunaryo nga mga kandidato, ngan makab-ot an mga pampulitika nga kadaugan ha ira ligal nga pakigbisog ha natad nga elektoral. Poyde nira idemanda nga tumindog an mga kandidato kontra ha militarisasyon, ngan suportahan an mga pan-ekonomiya nga pakigbisog han katawhan sugad han kontrapudal, para ha umento ha suhol, ngan kontra ha mga neoliberal nga palisiya sugad han

pabug-at nga pagbubuhis, pagbaha han importasyon han bugas, agsub nga umento han presyo han lana, ngan iba pa.

Poyde bug-uson han katawhan an pinakahiluag nga pagkaurusa ha panahon han eleksyon, ngan ihimulag ngan konsentrahon an atake ha pinakahaligot nga target, an rehimen US-Duterte. Mahihimo ini pinaagi han pagkontra ha mga pampulitika nga dinastiya ngan despotiko ha rehiyon sugad han mga Ong ha Northern Samar ngan mga Tan ha Western Samar. Mahihimo an pagbubug-os han pagkaurusa ngan pagpahimulag kan Duterte pinaagi han pagpapintas han ginerilya nga pakiggera komo prinsipal nga pamaagi ha pag-ato ha pasismo ni Duterte, pagpakusog han kampanya kontra ha panalapas ha tawhanon nga katungod ngan pagpasulong han mga panmasa nga pakigbisog. Ha pagpakusog hini ngatanan, masisiguro nga masingabot an panahon han eleksyon agud makabig an iba pa nga positibo nga pwersa ngan katipa nga pakasyon ni Duterte ha mga naghahadi nga klase. Mahinungdanon para ha katawhan nga dirudiretso nga suportahan an progresibo nga mga kandidato ngan mga party-list, ngan mga katipa han lunod-patay nga mga despotiko nga dinastiya nga alipures ni Duterte nga maiha na nga naniyupi ha katawhan han rehiyon.

An mga taktikal nga opensiba han BHB ha elektoral nga panahon amo an nagriringgal ha paggamit ni Duterte han militar ngan pulis agud kontrolon an eleksyon. Nagpapahimatngon ini nga iba na an panahon yana ngan hadton 1972, kun san-o gindeklara han idolo ni Duterte nga hi Marcos an balaud militar agud makapabilin ha poder. Hadto, nabiyuos pa la an BHB. Yana, makakab-ot na han BHB an ika-50 nga anibersaryo hini ngan ginkokomponer na han pira kayukot nga Pula nga mangaraway nga armado han magbakod nga riple komo amo na an pinakapoderoso nga rebolusyunaryo nga hukbo ha kasaysayan.

Diri na poyde maghadi hi Duterte ha daan nga pamaagi sugad kan Marcos hadto, tungod han krisis han reaksyunaryo nga naghahadi nga sistema. Labaw na ya-

na, tungod kay nagma-martsa na tipaunhan an BHB ngan gin-aantum an pag-isa han gerra han katawhan ha bag-o ngan mas hitaas nga balitang. An mga taktikal nga opensiba mataram nga nagkaklaro nga diri burges nga eleksyon kundi rebolusyon an tinuod nga dalan han pagbabag-o. ■



BALITA

Gatus-gatos katawo, nagprotesta kontra ha tiraniya ngan diktadura ha #EDSA33



GATUS-GATOS NGA MOLUPYO an hinugos ha unom nga magkabulag nga protesta para ha nagkakaurusa nga katawhan kontra ha nakamang nga diktadura ha pangunguna han Movement Against Tyranny-Eastern Visayas hini nga Pebrero 25 ngan 26. Ginhandum ha paggios an ika-33 nga tuig nga anibersaryo han pagpalagpot ha diktadura nga Marcos ngan nagserbe nga pahimatngon ha presente nga nakamang nga diktadura han rehimen US-Duterte.

Waray magpabantad an katawhan han Eastern Visayas ha mga pulis ngan sundalo nga armado han higmaas nga kalibre nga pusil para igpanawagan an pagbasura ha Memorandum Order (MO) 32 ngan kundenaron an mga pagtalapas ha tawhanon nga katungod ha rehiyon.

Ha Calbiga, madinaugon nga nalapayan han mga nagmartsa nga parag-uma an mga pwera han SWAT ngan PNP ngan 46th IB han AFP nga duha kabeses nga nag-ulang ha ira. Ginbawi naman ni Mayor Luzviminda Nacario an ginpirmahan hini nga permit para ha gios-protesta ngan gintugutan an mga pulis ngan sundalo nga kanselahon ini para ha "katalwasan han publiko." Gintawag pa an paggios nga "peligro ha seguridad han publiko" bisan pa man nga an mga pasista nga tropa amo an armado ngan ngatanan sibilyan an mga nagmartsa.

Ha Catbalogan, maisugon liwat nga gin-atubang han mga parag-uma han Kapunungan han mga Parag-uma ha Weste han Samar (KAPAWA) an mga armado nga pulis nga gumamit pa han *police mobile* agud balabgan an ira ruta. Nagprograma liwat an grupo ha Samar Provincial Jail agud ipanawagan an pagpapagawas ha ngatanan nga priso pulitikal.

Ha Tacloban, nagburunyog an magkalain-lain nga sektor agud kundenaron an бага-бага balaud militar ha rehiyon nga iginpatuman pinaagi han Oplan Kapayapaan

ngan Oplan Tokhang. Ginbuksas han Kadamay-Metro Tacloban an pagpakuri ha kabras ha syudad ha "libre nga pabalay" han NHA kun diin ginsuktan an mga residente han 200 tuhtub 300 kada bulan para ha mga *substandard* nga kabalayan. Dugang pa nga pagpakuri an TRAIN nga balaud ha pagbuhis ngan an pagsirit han kawaray trabaho ha Eastern Visayas. Sigon naman ha Kabataan Party-List-Eastern Visayas, an proposisyon nga ibalik an ROTC gin-gamit la agud kwartahan ngan abusuhon an mga estudyante.

Naghimo liwat han gios-protesta an molupyo ha Catarman, Northern Samar sugad liwat ha Ormoc, Leyte.

Kahuman han gios-protesta, gin-atubang han mga parag-uma tikang ha Samar an Commission on Human Rights-8 ha usa nga dayalogo ha UP Tacloban agud igsu-mat an mga pag-abuso han militar ha ira lugar. Ha Calbiga ngan Pinabacdao, gin-aalegar nga ginpwera han 63rd IB an mga residente nga sumurender komo kaapi han BHB samtang ha San Jose de Buan, ginpipirit daw hira nga magtindog han kampo han militar samtang may su-mat nga ginrereyp hini an kababayin-an. Hul-os nga gin-amin han CHR-8 nga tinuod nga mayda militarisasyon ha kabaryuhan, ngan nagsaad nga suportahan an petisyon agud ibasura an MO 32.

"EDSA 33...", *tikang ha paypay 3*

Kababayin-an kontra pasismo. Hadton Pebrero 14, nakig-usa an kababayin-an han Eastern Visayas ha nasunyal nga paggios nga One Billion Rising kontra ha pasismo ngan pananalumpigos. Iginpaagi nira ha sayaw an pagkunderan ha pagpapaubos han edad agud tawagon nga kriminal an usa nga bata ngan an pasismo han estado. Kaupod ha mga umapi an Gabriela Youth-MTC, Tanauan's Assumption Academy ha Leyte, University of Eastern Philippines, ngan lokal nga gubyrno han Cataraman ha Northern Samar.

Protesta kontra ha diskwalipikasyon. Naghimo han dalikyat nga rali an People Surge hadton Pebrero 5 agud iprotesta an pagdiskwalipika han COMELEC hini ngan ha iba pa nga progresibo nga *party-list* nga Aksyon Health Workers ngan Manggagawa Party-List para ha eleksyon.

Ginsusnan ni Makabayan Regional Coordinator Gina De Veyra an diskwalipikasyon ha mga *party-list* nga asya an tinuod nga nag-uundong han interes han mga kabras, samtang gintugutan nga dumalagan an mga *party-list* nga ginlalakipan man gihapon han tikang ha pampulitika nga dinastiya. Nagsaad naman an People Surge nga igpadayon hini an pakigbisog agud ipasulong an interes han mga biktima han kalamidad.

Pag-insister han mga demokratiko nga katungod. Hadton Pebrero 1, naghimo han gios-protesta an mga estudyante han UP Tacloban agud kundenaron an natikagrabe nga pasismo han estado ngan pagtamak hini ha mga demokratiko nga katungod han katawhan. Ginsukna nira an padayon nga militarisasyon ha rehiyon nga nagdurrot han pwersahay nga pagpaebakwet ha San Jorge, Samar ngan ha susrunod nga pag-atake ha midya ngan kabatan-unan. 

Mga sundalo, ilegal nga nangangampanya para ha pulitiko

BUTAD NGA NANGANGAMPANYA yana an mga pwersa han 87th IB para ha mga militarista nga pulitiko ha San Jose de Buan, Samar, kabaliskaran ha buwa nga "sugo" ni Duterte nga angay waray gapilan an mga sundalo an pulis ha eleksyon ha Mayo.



Hini nga Pebrero, ginlibot han mga sundalo an mga baryo ngan sityo han Hibacaan, Gusa, Aguingayan, San Nicolas, Can-aponte, Hagbay ngan Fernandez ha nasering nga bungto agud pakianhan an mga residente kun hin-o an igbobotos nira nga mayor ngan bise mayor. Kun an kandidato nga kakontra han mga kilalado nga militarista nga pamilya nga Rebato an ibaton, ginsesering han militar nga "pambato ini han NPA." Pwersahay liwat nira nga ginpapaatender an mga residente ha mga miting ha gab-i ngan ginkukuhaan han ritrato.

Dirudiretso liwat an operasyon han 87th IB ha iba nga parte han Samar. Tungod han mapintas nga operasyon militar, naglueros an produksyon ha mga baryo han Anagase, Sto. Niño, Pagsanghan ngan Tapul ha bungto han Paranas tungod kay diri na makakadto ha uma an mga parag-uma ha kahadlok nga madakop o makastigo han mga sundalo. Nagkakampo liwat an mga sundalo ha mga *covered court* ngan pribado nga balay ha Barangay Cantato ha nasering nga bungto.

Pan-gigipit ha mga organisasyon masa. Ha Lope de Vega, Northern Samar, gin-gamit han AFP an PNP agud

magpagawas han peke nga mandamyento de aresto nga waray pirma han huwes agud mapiritan an mga lider parag-uma ha lugar nga magpailarum ha interogasyon o kun diri man masalawdan han hinimu-himo nga kaso.

Samtang, pira kaadlaw nga ginbiling han mga lalaki nga nagpakilala nga upisyal han National Bureau of Investigation (NBI) ngan PNP hi Joshua Sagdullas, pan-kabug-usan nga sekretaryo han BAYAN-Eastern Visayas, tungod kay nadadabi kuno ini ha ilegal nga droga. Sigon ha Katungod-Sinirangan Bisayas, an Oplan Tokhang ginhihimo nga pasangil han kapulisan ha iba nga rehiyon agud targeton an mga aktibista.

Hadton Pebrero 1, gin-atentar nga dakpon han mga waray makilal-i nga lalaki hi Lex Myka Bustillos, istap han People Surge, samtang tikadto ha upisina han organisasyon ha Bañezville, Tacloban City. Upat kaoras nga ginlanat hi Bustillos tubtub kaadlawon na hiya nakasumpay ha iya mga katrabaho. Diri pa la maiha nahiagum liwat hi Res Salvatierra, *lead convenor* han Movement Against Tyranny Eastern Visayas, han sarbeylans.

Mabangis nga demolisyon. Tulo nga mabangis nga

"Mga sundalo...", *sundan ha paypay 5*

"Mga sundalo...", "tikang ha paypay 4

demolisyon an iginbuhat han City Engineer's Office (CEO) kaupod an kapulisan ngan TOMECO ha Brgy. 6-A Sto. Niño, Tacloban hadton Pebrero 28 para ha proyekto nga *road widening* han syudad. Sigon ha Kadamay-Metro Tacloban, waray ginhatag ha mga residente nga 30 kaadlaw nga notisya o klaro nga babalhinan antes an demolisyon. An *road widening* kaparte han programa nga modernisasyon ha syudad agud paiwason an mga residente ngan makaaghat han mamuruhunan. Ginharas ngan ginbungkag han mga upisyal an barikada han mga residente ngan nasuporta ha ira, ngan gintarhug pa nga papatayon hi Roy Perez, Anak-pawis-Eastern Visayas Coordinator. Ha luyo han kamadarahug, temporaryo nga napahunong han barikada an demolisyon.

BUWAYA

Mga buwa nga "party-list" han naghahadi nga klase

Parte han political dynasty

May kaso han kurapsyon

Maiha na ha pulitika (nagin mayor, gobernador o kongresista na hadto)



1st Nominee
Florencio Gabriel G. Noel

2nd Nominee
Marie Grace M. Evardone



1st Nominee
Harlin Neil J. Abayon III

4th Nominee
Miliscent Ann M. Abayon



1st Nominee
Ramp Nielsen S. Uy

2nd Nominee
Rodolfo T. Tuazon

3rd Nominee
Eduardo K. Veloso

*Duha nga kaso han kurapsyon (2001, 2017)



1st Nominee
Yedda Marie K. Romualdez

Duha nga coy han 87th IB, nagpapatuman han balaud militar ha kabaryuhan

MAABOT HA 200 nga tropa o duha kakumpanya han mga sundalo han 87th IB an nagpapatuman han *de facto* nga balaud militar ha walo nga baryo ngan duha nga sityo ha bungto han San Jose de Buan, prubinsya han Samar tikang hini nga Pebrero.

Waray-kaawod nga nagkakampo an mga sundalo ha kabab-layan han mga sibilyan han Brgy. Can-aponte, Brgy. Cataydungan, Brgy. Hagbay, Brgy. San Nicolas, Brgy. Gusa, Brgy. Aguinayan, Sitio San Pedro ngan Sitio Fernandez, kun diin nagdudurot hira han kahadlok ha mga parag-uma tungod ha ira presensya ngan panraugdaug. Pwersahay nira nga gin-iinterogar an mga parag-uma, ginkukuhaan han ritrato ngan ginpapapirmahan han mga blangko nga papel. Nakuha liwat hira han sensus ha baryo bisan bag-o pa la ini nga nahuman han mga lokal nga upisyal.

Sigon pa ha Kahugpungan han Gudti nga Parag-uma han San Jose de Buan (KASAGUBAY), nagpaplano an AFP nga magtukod han kampo han militar 10 kametro an kahirayo tikang ha lokal nga eskoylahan ngan *evacuation center*, nga talapas ha Comprehensive Agreement on the Respect for Human Rights and International Humanitarian Law (CARHRIHL) ngan naghihimo ha mga taghi-

maryo nga *human shield*.

Ginkundenar ni Fr. Santiago "Ka Sanny" Salas, tagapagyakan han National Demoratic Front-Eastern Visayas, ini nga mga panalapas ha tawhanon nga katungod. Nababaraka hi Fr. Salas ha katalwasan han gatus-gatos nga sibilyan dinhi nga bungto nga nahiaagum han saywar ngan surbeylans han militar. Nanawagan naman hiya ha ngatanan nga nahigugma ha kamurayawan nga ibuksas ini nga mga panalapas ha tawhanon nga katungod ngan suportahan an pakigbisog han mga parag-uma ha kabaryuhan kontra ha militarisasyon ngan Oplan Kapayapaan.

"An mga molupyo ha kasyudaran, sugad han mga tawo ha singbahan, midya, ngan tagpanalipod han tawhanon nga katungod, kinahanglan magkaurusa agud ihimulag ngan patalsikon an baga diktador ngan kurakot nga rehimen ni Duterte. Mga pasista nga tropa ha kabaryuhan han Samar, palayason!" sering ni Fr. Salas.

Bulan han BHB, igseselbrar ini nga Marso



GINDEKLARA HAN KOMITE Sentral han Partido Komunista ng Pilipinas (PKP) an Marso 2019 komo "Bulan han BHB" agud tigamnan an ika-50 katuig nga anibersaryo han pagkatukod han Bagong Hukbong Bayan, an tinuod nga hukbo han katawhan, ha petsa 29.

Ha pahayag hini hadton Pebrero 26, nagsering an PKP, "ideklara naton, 'ipasulong an gerra han katawhan, tubtub kadaugan!'" komo baton han katawhan ha mga pasista nga atake han rehimen Duterte, sirutan an mga ahente hini, ngan depensahan an ira tawhanon nga katungod.

Nanawagan liwat an PKP ha ngatanan nga nasu-porta ha BHB nga magpagawas han mga pahayag, mga kanta ngan luwa, ngan mga obra ngan arte ka-sumpay hini nga selebrasyon. Kab-uton an milyun-milyon, ngan magpasaro ha *social media* ngan internet han mga pagladawan han mga estorya ngan rebolusyunaryo nga buruhaton han mga Pula nga mangaraway. Lamragan an BHB komo tangkod nga kabulig han katawhan, ipanhimuwa an "terrorist tagging" dinhi, ngan ipakita nga an rehimen US-Duterte an tinuod nga terorista.

Hini nga bulan, parig-unon an determinasyon han mga Pula nga kumander ngan mangaraway pinaagi han mga pan-ideolohiya, pampulitika, ngan panmilitar nga aktibidad. Kinahanglan liwat parayha-kon an kampanya para ha rekrutment ha han-ay han mga panmasa nga aktibista ngaduha ha kabaryuhan ngan kasyudaran.

Para ha bug-os nga pahayag ngan iba pa nga pahayag han rebolusyunaryo nga kagiusan ha rehiyon ha, bisitahon an *website* han National Democratic

Front-Eastern Visayas Media Office ha

www.evsirang.blogspot.com

MGA AKSYON MILITAR HA EASTERN VISAYAS

NOBYEMBRE 15, 2018 - PEBRERO 18, 2019

KASWALTI HAN KAAWAY		
AMBUS	14 KIA	1 WIA
ATRITIBO NGA AKSYON	7 KIA	1 WIA
AKTIBO NGA DEPENSA	13 KIA	21 WIA
TOTAL	34 KIA	23 WIA



63rd IB, nadiri umiwas ha baryo bisan ginpapalayas han mga molupyo

HINI NGA KATAPUSAN han Enero gin-atentar nga makigdayalogo han mga ebakwet tikang ha Barangay Bay-ang kan Mayor Jojo Grey han San Jorge, Samar agud ig-insister an pag-atras han mga tropa han 63rd IB ha ira komunidad. Han nakalabay nga bulan, gin-istraping han mga helikopter han militar an baryo ha desperado nga panlanat hini ha mga Pula nga mangaraway nga talwas nga nakaatras mahuman an agway hini ha kasundaluhan.

Lugod, nakarawat han mga taghimaryo an surat tikang ha upisina han alkalde nga nagsering nga diri ini manginginlabot ha poyde mahitabo ha mga residente kun bumalik hira ha ira kabablayan. Ha luyo han pagpirit ha ira nga pirmahan an surat, igin-insister pa gihapon nira an pakigdayalogo kan Grey.

Samtang, nababaraka giha-pon hira nga sadhan an lokal nga elementarya tungod kay waray nira maayad an mga kwarto han eskoylahan dara han ira pag-ebakwet.

KALIBSUGAN HAN KATAWHAN

Mga sakit ha panahon han kathuraw

Ginlalauman yana nga tuig an panlasurbo han El Nino ha Pilipinas ha pagtantiya han PAGASA. Labot ha grabe nga destroso nga idudurot han panahon ha mga pananum han mga parag-uma, magkalain-lain nga sakit liwat an poyde makuha tikang ha pagbulad ha adlaw ngan grabe nga paso.

Heat exhaustion ngan heat stroke

Agud magpabilin nga mataghum an lawas, kinahanglan han tawo han tubig. Kundi tungod ha mga normal nga proseso sugad han pagbalhas, pag-ihi ngan pag-uro, regular ini nga nawawara ha lawas tikang 2 tubtub 3 kalitro kada adlaw. Mas damo pa dinhi an mawawara samtang gin-aantos an grabe nga paso ngan pagtrabaho.

Kun damo na nga tubig ngan asin an nawara ha lawas, mahiaagum an *heat exhaustion*. Kalakip ha mga sintomas hini an masuol nga ulo, grabe nga pagbalhas, kalipungan, pagbabanhud, pagduduas ngan pagkaluya. Mahiaagum naman an *heat stroke* kun damo ura-ura an nawara nga tubig ngan asin ngan waray na kapas an lawas nga pataghumon an kalugaringon. Diri na nagbabalhas, mapaso an panit, mapula ngan nahubag an nawong, mapula an busag nga parte han mata, nagsusuka ngan poyde madismayo. Poyde mamatay kun diri makakapataghum ha pinakamadagmit nga panahon.

Tiunan-o ini matatambal? Kun nagpapakita han *heat exhaustion*, ibutang dayon an pasyente ha hudlom ngan pahigdaon ha anuman nga higdaan nga 18 kapulgada an kahitas-on tikang ha tuna. Tanggalon o paguwason an mga bado. Witiki han tubig ngan paypayin. Painumon han guti nga tubig kada 3 kaminuto. Seguruhon nga nakakapahuway ini hin maupay.

Kun *heat stroke* an ginpapakita, ibutang an pasyente ha hudlom, pahigdaon, tanggalon o igharukal an mga bado, hulosa an lawas labina an ulo, liog, mga singit ngan kili-kili, ngan paypayin. Masahion an braso, tiil ngan lawas. Kun nakagmata na, painumon han gin-asinan nga tubig (1 kakutsarita han asin kada 1 kalitro han tubig) kada 3 kaminuto.

Pinakamaupay nga limitaron an pagkawara han tubig ha lawas. Magpahudlom ngan seguruhon nga may butang nga nagiutan ha lawas ngan ha mapaso nga tuna. Limitaron an paggios ngan pagbalhas. Magpunyos ngan takpan an ulo ngan batok. Pumuroko, sadhon an baba, ngan guminhawa ha irong. Ayaw paghulat nga makaabat han uhaw; hinay-hinayi an pag-inom han 0.5-1 litro han tubig kada oras. Kun kulang an tubig, ayaw la anay pagkaon agud diri ini makonsumo han lawas agud tunawon an pagkaon.

Uro-uro

Ha panahon liwat han grabe nga kathuraw mas madagmit magraut an mga pagkaon asya poyde mahiaguman han *food poisoning* (mahiloan durot han pagkaon). Kaurugan liwat mahubas an mga sapa nga nagdudurot han kawarayan han inumon nga tubig. Ngaduha nagdudurot an *food poisoning* ngan mahugaw nga tubig han uro-uro, nga poyde maghinungdan han *dehydration*, pagluya ngan ha dayuday pagkadismayo.

Tiunan-o ini matatambal? An uro-uro otomatiko nga baton han lawas ha magraut nga elemento nga aada ha sakob hini hin mapurga. Diri angay ini nga pugngan pinaagi han mga medisina sugad han loperamide (labot na la kun nabiyahe o may importante nga aktibidad).

An naguuro-uro kinahanglan malikyan an dehydration. Likyan la anay an mga solido nga pagkaon o pagkaon nga mayda gatas samtang waray pa nahuman an pagsusuka ngan uro-uro. Hinay-hinaya an pag-inom han malimpyo nga tubig ngan pagkaon nga matab-ang ngan diri maasyete sugad han saging, biskwit ngan lugaw. Likyan la anay an kape tungod kay mas nakakauhaw ini. Poyde uminom han usa kabaso han mapintas nga tsaa kada duha kaoras tubtub mawara an uro-uro.

Agud malikyan an uro-uro, seguruhon nga malimpyo an pagluto ha pagkaon ngan an palibot. Kun may duda ha kalimpyuhan han inumon nga tubig, pakaladkaron ini hin diri mamenos ha 5 kaminuto. Seguruhon nga malimpyo an mga gin-gagamit nga surudlan han pagkaon agud diri madagmit nga magraut an pagkaon.

■
*An mga suhestyon nga panmedikal nga ginpasaro dinhi para la ha mga ordinaryo nga mga sakit. Seguruhon giha-pon nga makakonsulta ha medik han BHB o ha doktor.

**May komento o koresponsal?
Ipadara la ha:**

 ndf.easternvisayas
  npa_emc
 ndfevisayas
 ndfevis@gmail.com

o ipaabot ha pinakahirani nga sanga han Partido o yunit han BHB ha iyo lugar.