

# Mga Uri ng mga Pagsusuri sa Kalusugan

Papel-Kaalaman tungkol sa Kalusugan



**Madaling  
Basahin**

# Pahina ng nilalaman

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Pang-iwas na kalusugan (Preventative health) | 1  |
| Taunang pagsusuri sa kalusugan               | 2  |
| Bakuna                                       | 4  |
| Dentista                                     | 5  |
| Mata                                         | 6  |
| Pandinig                                     | 7  |
| Pagsusuri sa kanser                          | 8  |
| Buod                                         | 14 |

**Babala** - Ang papel-kaalamang ito ay may ilang larawan ng mga nakahubo.

# Pang-iwas na kalusugan (Preventative health)



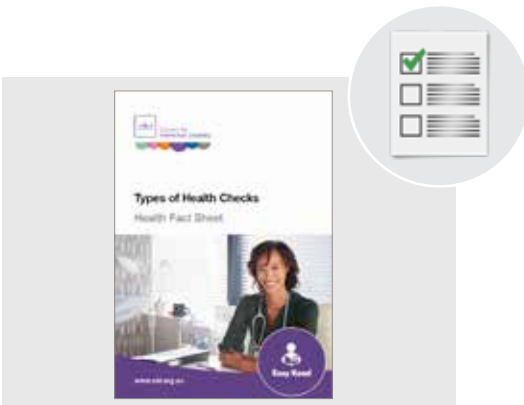
Ang **preventative health** ay nangangahulugan ng pangangalagang pangkalusugan na nagpapanatili sa iyong malusog.



Ito ang ginagawa mo upang matukoy nang maaga ang karamdaman.

Sa ganoong paraan ay hindi ito lalala.

Mga bagay na tulad ng pagpapasuri ng kalusugan.



Ang papel-kaalamang ito ay magbibigay sa iyo ng kaalaman tungkol sa iba't ibang mga pagsusuri sa kalusugan.

# Taunang pagsusuri sa kalusugan



Ang **taunang pagsusuri sa kalusugan** ay nangyayari kapag sinusuri ng doktor ang iyong kalusugan nang 1 beses bawat taon.



Susuriin ng iyong doktor ang iba't ibang bahagi ng iyong katawan.



Maaaring kailangan mong magpatingin sa iba para sa mga karagdagang pagsusuri tulad ng

- Mga pagsusuri sa dugo
- Pagsusuri sa balat
- Pagsusuri sa buto



Sasabihin sa iyo ng iyong doktor kung anong mga pagsusuri ang kailangan mo.



Tawagan ang iyong doktor upang makakuha ng taunang pagsusuri sa kalusugan.

Humingi ng mahabang booking.



Maaaring sabihin sa iyo ng iyong doktor na punan ang isang form bago ang iyong taunang pagsusuri sa kalusugan.

Gawin mo ito sa bahay.

Maaari kang humingi ng tulong sa ibang tao para gawin ito.



Dapat kang magpasuri ng kalusugan bawat taon.

Dapat mong gawin ito kahit na mabuti ang iyong pakiramdam.



Narito ang higit pang impormasyon tungkol sa taunang pagsusuri sa kalusugan

[www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet](http://www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet)

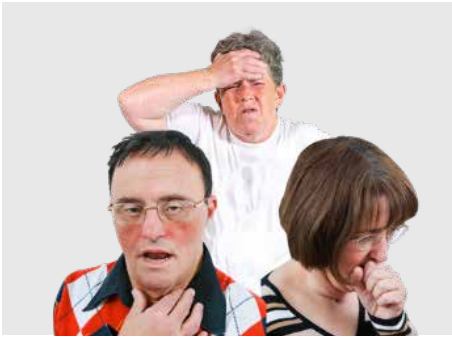
# Bakuna



Ang **bakuna** ay isang gamot para maiwasan mong magkasakit.

Ang **bakuna** ay tumutulong sa iyong katawan na labanan ang pagkakasakit.

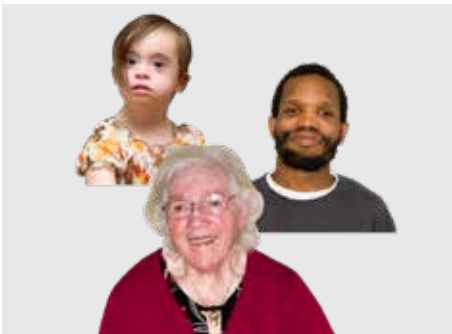
Maraming bakuna ang ibinibigay gamit ang karayom.



Magkakaiba ang mga bakuna para sa iba't ibang mga sakit.

Ang bakuna laban sa Trangkaso ay 1 uri.

Marami pang ibang mga bakuna.



Ang ilang mga bakuna ay para sa mga bata.

Ang ilang mga bakuna ay makukuha mo nang 1 beses sa isang taon.

Ang ilang mga bakuna ay makukuha mo nang paminsan-minsan.



Mahalagang makuha ang mga bakunang kailangan mo.

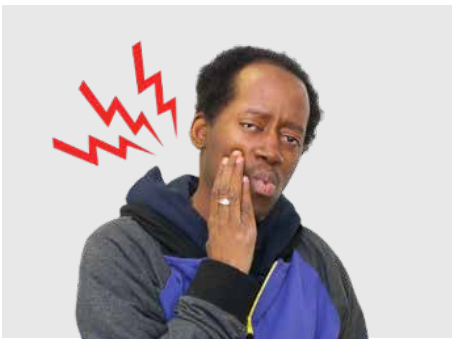
Makakatulong ito sa iyo na manatiling malusog.

Sasabihin sa iyo ng iyong doktor kung ano ang mga bakunang kailangan mo.

# Dentista



Ang **dentista** ay tumutulong na mapanatiling malusog ang iyong mga ngipin at bibig.



Ang mga problema sa ngipin ay maaaring magdulot ng iba pang mga problema sa kalusugan.



Mabuting matukoy nang maaga ang mga problema sa ngipin.



Mabuting magpatingin sa dentista tuwing 6 na buwan.

# Mga mata



Ang **optometrist** ay isang health worker na maraming alam tungkol sa mata.

Maaaring suriin ng **optometrist** ang iyong mga mata.



Susuriin niya ang iyong mga mata upang matukoy ang problema.

Sasabihin niya sa iyo kung kailangan mo ng salamin sa mata.



Ipapaalam niya sa iyo kung kailangan mo ng iba pang tulong sa iyong mga mata.



Mainam na magpatingin ng iyong mga mata bawat 2 taon.

# Pandinig



Ang **audiologist** ay isang health worker na maraming alam tungkol sa pandinig.



Susuriin ng audiologist ang iyong pandinig.



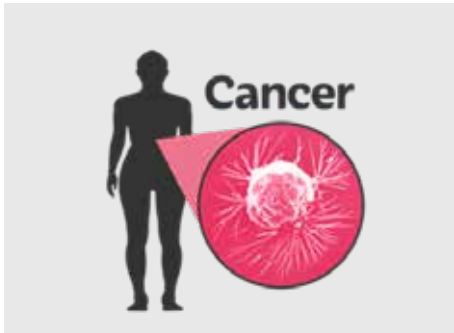
Makakatulong ang audiologist kung mayroon kang mga problema sa pandinig.

Sasabihin niya sa iyo kung kailangan mo ng hearing aid.



Tanungin ang iyong doktor kung dapat mong ipasuri ang iyong pandinig.

# Pagsusuri sa kanser



Mahalagang suriin ang iyong katawan para sa mga palatandaan ng kanser.

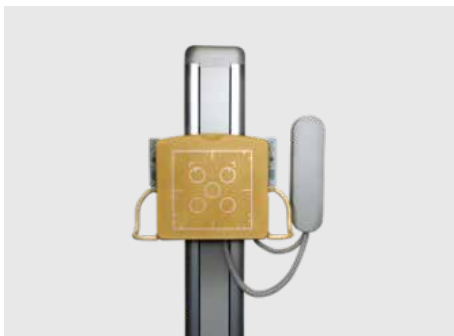
Tinatawag itong pagsusuri sa kanser (**cancer screening**).



Ang ilang pagsusuri sa kanser ay isinasagawa gamit ang iyong mga kamay.

Maaari mong hilingin sa iyong doktor na gawin ito.

Hilingin sa iyong doktor na ipakita sa iyo kung paano ito gagawin.



Ang ilang pagsusuri sa kanser ay isinasagawa gamit ang mga makina.



Ipapaliwanag namin ang iba't ibang uri ng pagsusuri sa kanser sa ibaba.

# Pagsusuri sa suso



Mahalagang suriin ang iyong suso upang makita kung nagbabago ang mga ito.

Ang mga pagbabago sa iyong suso ay maaaring kanser.

Ngunit hindi lahat ng pagbabago ay kanser.



Maaari mong suriin ang iyong suso gamit ang iyong mga kamay.

Maaaring suriin ng iyong doktor ang iyong suso para sa iyo.

Ipapakita sa iyo ng iyong doktor kung paano susuriin ang iyong suso.



Mainam na suriin ang iyong suso nang 1 beses bawat buwan.



Sabihin sa iyong doktor kung nakakita ka ng pagbabago.



Kung ikaw ay mas matanda sa 50 taon, may mga karagdagang pagsusuri para sa iyong mga suso.



Ito ay tinatawag na **mammogram**.

Ang **mammogram** ay nangyayari kapag sinusuri ng makina ang iyong mga suso.



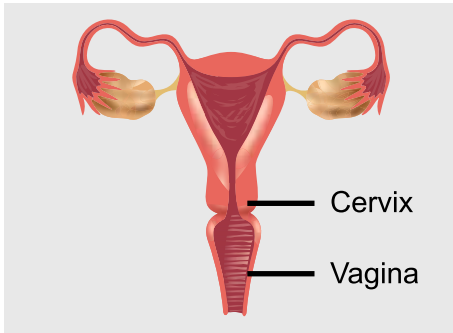
Dapat kang magkaroon ng mammogram tuwing 2 taon kung ikaw ay mas matanda sa 50 taon.



Ang higit pang impormasyon tungkol sa mammograms ay narito.

[www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish](http://www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish)

# Pagsusuri sa cervix (Cervix screening)



Ang iyong **cervix** ay nasa loob ng iyong katawan sa itaas ng iyong ari.

Ang iyong cervix ay kailangang suriin para sa kanser.



Maaaring suriin ng iyong doktor ang iyong cervix para sa kanser.

Ito ay tinatawag na **cervical screening test**.

Tinatawag ito ng ilang tao na **pap smear**.



Para masuri, humiga ka nang patihaya.

Titingnan ng iyong doktor ang iyong cervix sa loob ng iyong ari.

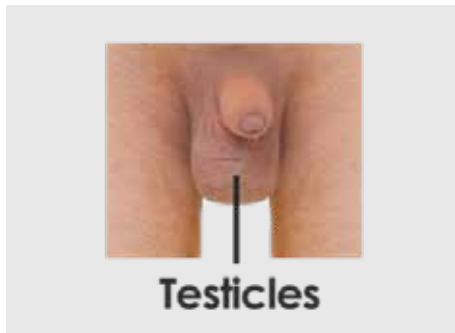
Kukunan niya ng swab ang iyong cervix.



Ang higit pang impormasyon tungkol sa cervix screening ay narito.

[www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish](http://www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish)

# Pagsusuri sa testicle



Ang **mga testicle** ay kilala rin bilang **mga bayag**.

Mahalagang suriin ang iyong **mga bayag** upang makita kung nagbabago ang mga ito.

Ang mga pagbabago sa bayag ay maaaring kanser.



Maaari mong suriin ang iyong mga bayag gamit ang iyong kamay.

Maaaring suriin ng iyong doktor ang iyong bayag para sa iyo.

Ipapakita sa iyo ng iyong doktor kung paano ito gagawin.



Dapat mong suriin ang iyong mga bayag minsan sa isang buwan.

Sabihin sa iyong doktor kung may napansin kang anumang pagbabago.



Ang higit pang impormasyon kung paano susuriin ang iyong mga bayag ay narito.

<https://be.macmillan.org.uk/be/p-23345-how-to-check-your-balls-testicles.aspx>

# Pagsusuri sa bituka



Ang iyong **mga bituka** ay kilala rin bilang iyong mga lamang-loob.

Gumagawa ng dumi ng tao ang iyong mga bituka.



Dapat mong suriin ang iyong bituka para sa kanser pagkaraan mong maging 50 taong gulang.



Makakatanggap ka ng pakete ng pagsusuri sa koreo.

Kukuha ka ng kaunting bahagi ng iyong dumi.

Ipapadala mo ito pabalik para masuri.



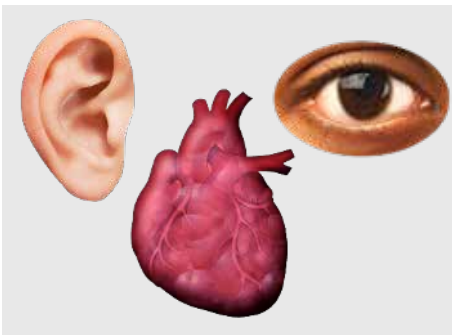
Ang higit pang impormasyon tungkol sa pagsusuri sa bituka ay narito

[www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish](http://www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish)

# Buod



Marami kang maaaring gawin upang manatiling malusog.



Mainam na suriin ang iba't ibang bahagi ng iyong katawan.

Mainam na madalas suriin ang iyong kalusugan.



Matutukoy ng mga pagsusuri ang mga karamdaman nang maaga.

Matutulungan ka nilang manatiling malusog.



Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa mga pagsusuri sa kalusugan.

Magpasuri sa kalusugan kahit 1 beses sa isang taon.

# Mga papel-kaalaman ng Konseho para sa mga May Kapansanang Intelektwal **CID** tungkol sa kalusugan



Mayroon kaming impormasyon tungkol sa **taunang pagsusuri sa kalusugan** dito

[www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet](http://www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet)



Mayroon kaming impormasyon tungkol sa **iyong karapatan sa mabuting pangangalagang pangkalusugan** dito

[www.cid.org.au/resource/your-right-to-good-health-care-fact-sheet](http://www.cid.org.au/resource/your-right-to-good-health-care-fact-sheet)



Mayroon kaming impormasyon tungkol sa **pangangalaga ng iyong ngipin** dito

[www.cid.org.au/resource/caring-for-your-teeth-fact-sheet](http://www.cid.org.au/resource/caring-for-your-teeth-fact-sheet)



Marami kaming iba pang mga papel-kaalaman tungkol sa kalusugan.

Maaari mong makuha ang mga ito mula sa [www.cid.org.au/resource-category/health](http://www.cid.org.au/resource-category/health)

# Iba pang mga papel-kaalaman tungkol sa kalusugan



Narito ang iba pang madaling basahin na mga papel-kaalaman



Ang higit pang impormasyon tungkol sa mga pagsusuri sa kanser ay narito

[www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish](http://www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish)



Ang higit pang impormasyon tungkol sa mga pagsusuri sa dugo ay narito

<https://aci.health.nsw.gov.au/resources/intellectual-disability/hospitalisation/say-less-show-more>



Ang higit pang impormasyon tungkol sa x-ray at iba pang mga pagsusuri ay narito

<https://aci.health.nsw.gov.au/resources/intellectual-disability/hospitalisation/say-less-show-more>



## Contact CID



1800 424 065



[info@cid.org.au](mailto:info@cid.org.au)



[www.cid.org.au](http://www.cid.org.au)



[facebook.com/NSWCID](https://facebook.com/NSWCID)



[twitter.com/CIDvoice](https://twitter.com/CIDvoice)



[instagram.com/council\\_intellectualdisability](https://instagram.com/council_intellectualdisability)

Ginawa ang papel-kaalaman na ito noong 2021.

1 larawan sa pahina 11 ang ginamit nang may pahintulot mula sa Family Planning NSW.

Ang impormasyong ito ay inihanda gamit ang pondo mula sa Kagawaran ng Kalusugan (Department of Health) ng Pamahalaan ng Australya.