

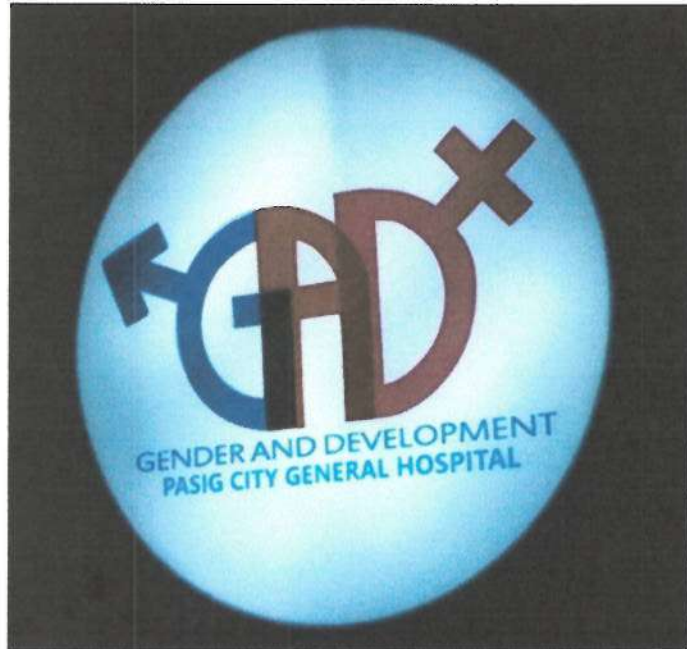
Pasig City General Hospital  
Gender and Development  
Terms of Reference

PAC-23-115F

LOT 2

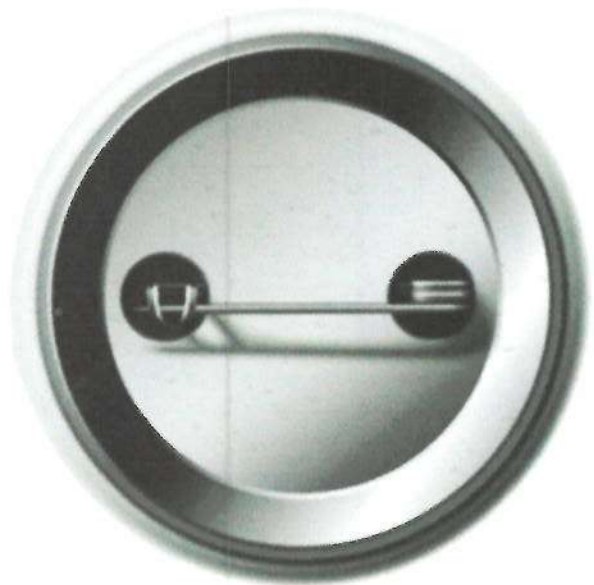
17. Acrylic GAD logo with LED light and installation, 12 inches

Sample:



19. Advocacy pin

Layout:

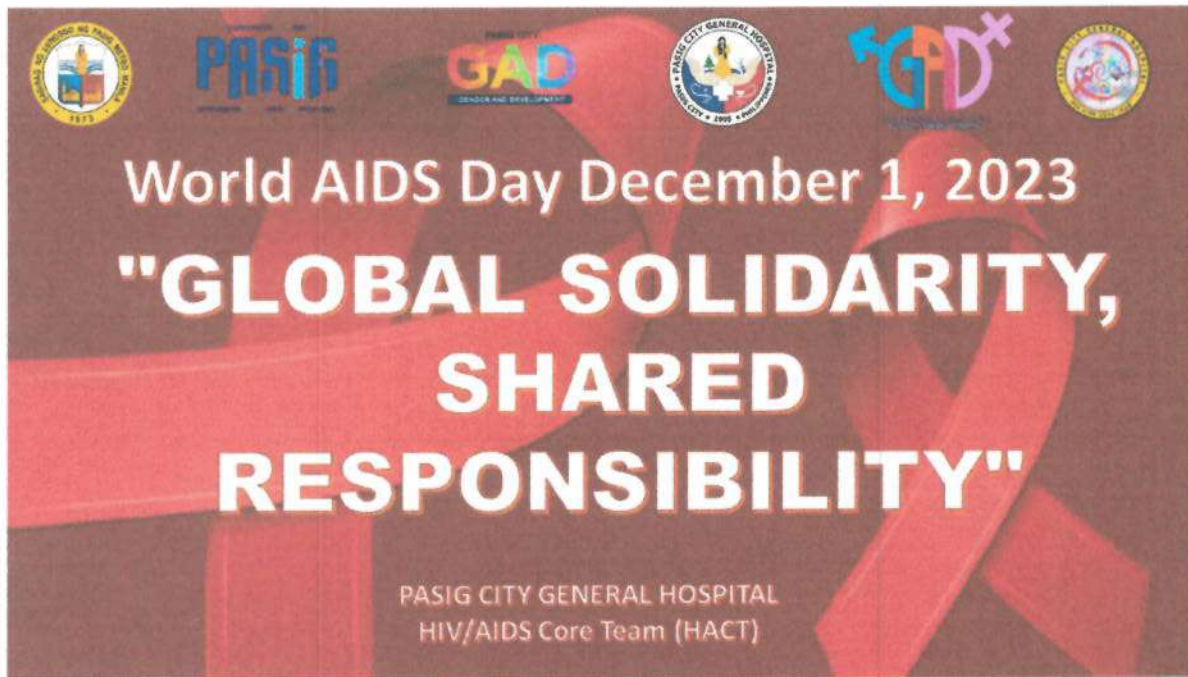


111

20. Campaign Tarpaulin (4ftx8ft, 8oz, colored layout/print)

A. World AIDS Day = 1pc

Layout:



21. Flip tarp (18x24inches, 8oz, w/ stand, colored print)

A. PCGH Organ Donation and Sharing = 1pc

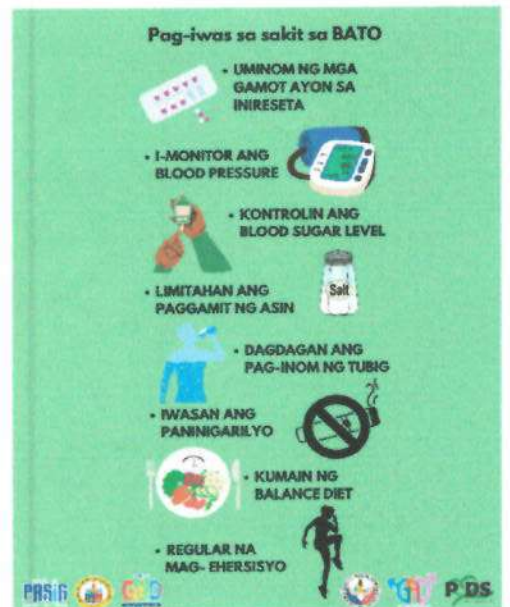
Layout:



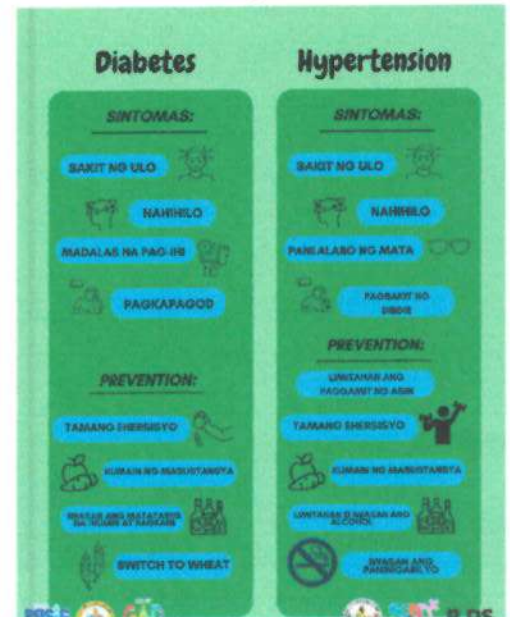
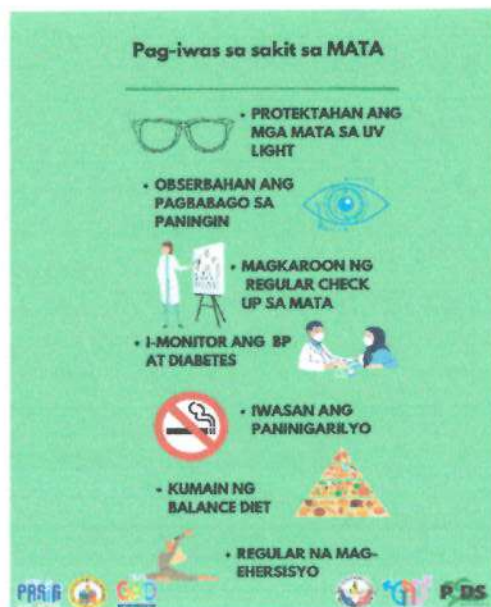
Page 1



Page 2



Page 3



# HIV/AIDS 101

**H HUMAN**  
**I IMMUNODEFICIENCY**  
**V VIRUS**

Mikrobyo na sa TAO lamang nabubuhay, na sumisira sa natural na depensa ng katawan.

Page 1

# HIV INFECTION

Matagumpay na pagpasok ng HIV sa katawan ng tao.

**A** Acquired  
**I** Immune  
**D** Deficiency  
**S** Syndrome

Ang kondisyon ng walang kakayanang lumaban ng natural na depensa ng katawan laban sa mga oportunistang sakit.

Page 2

## 3 Modes of TRANSMISSION

1. Pakikipagtalik ng WALANG PROTEKSIYON

- Anal (Pwet)
- Vaginal (Puerta)
- Oral (Bibig)

Page 3

2. Pagtanggap ng kontaminadong dugo sa paraan ng blood transfusion at paggamit ng karayon na ginamit sa pagtuturok ng droga.

3. Infected Mother to Child Transmission

- Nabang Nagbubuntis
- Sa Panganganak
- Sa Pagpapasuso

Page 4

## 4 BODY FLUIDS

with HIGH CONCENTRATION OF HIV

- Blood (Dugo)
- Semen (Tanned)
- Vaginal Fluid (Hina)
- Breast Milk (Gatas ng lina)

Page 5

## MYTHS ABOUT HIV TRANSMISSION

- Kissing
- Hugging
- Mosquito Bite

Page 6

## 5 Ways to prevent HIV Transmission

- A** Abstinence
- B** Be mutually faithful
- C** CORRECT and CONSISTENT use of condom
- D** Do not use ALCOHOL and DRUGS
- E** Education and Early detection to Early treatment

## 4 Principle of HIV TRANSMISSION

- EXIT** the virus must EXIT the body of an INFECTED person
- SURVIVE** the virus must be in a condition in which it can SURVIVE
- SUFFICIENT** there must be SUFFICIENT quantity of virus present to cause infection
- ENTRY** the virus must ENTER the BLOOD STREAM of another person

## MYTHS ABOUT HIV TRANSMISSION

- Swimming
- Sharing of toilet seats
- Sharing of Food And Talking with each other

Let us REMEMBER,

Since HIV cannot be transmitted through casual contact, there is no need to discriminate and stigmatize People Living with HIV (PLHIV)

"It is very important to know your status. There is life after testing."

As long as it's about HIV, hate the disease, but not the diseased. Spread awareness, not ignorance.

Page 7

C. Family Planning = 2pcs Layout:



## FAMILY PLANING

"Mas masaya kapag planado ang pamilya"



Page 1

## ANO ANG FAMILY PLANNING?

Ito ay ang paggamit ng mga moderno, mabisa at epektibong mga pamamaraan upang maisakatuparan ang hangarin ng mga mag-asawa na magkaroon ng minimithing dami ng mga anak at ang wastong pag-aagwat sa mga ito. Ito ay pagtulong sa mag-asawa o indibidwal para makamit ang hustong bilangng pamilya na isang katangian ng responsableng magulang.

### MGA NATURAL NA PAMAMARAAN NG FAMILY PLANNING

**Standard Days Method (SDM)**




- Ginagamit ang cycle beads para maging gatay ng babae o mag-asawa sa pagtataguyod ng paraang mabunga (fertile) ang babae at mairaran ang paglalathala upang si mabuntis
- Angkop sa mga babae na may 26-32 araw na siklo (menstrual cycle)
- Angkop sa mag-asawang may kakayahang hindi magtali sa panahong mabunga (fertile) ang babae

**Lactational Amenorrhea Method (LAM)**

- Pampala sa obasyon ng babae. Upang magno mabisa, dapat mayroon sila maging samunang na mga kondisyon
  - Tanghay gatas ng ina lamang ang (papatayan)
  - Hindi pa muling bumabalik ang regla ng ina
  - Wala pang anak na tawag ang sanggol

**Basal Body Temperature (BBT)**


- Upang mairaran ng babae na siya ay mabunga at mairaran mabuntis kapag nakipagtalik, kakuha siya ang kanyang temperatura bago bumangon pagkapos ng lathalaing oras na tuoy-tuoy na pagtuog o ngiti sa
- Angkop sa mag-asawang may kakayahang hindi magtali sa panahong mabunga ang babae

Page 2

### Bilings Ovulation/Cervical Mucus Method

- Involves obserbation ng babae ang kase ng mucus na lumalabas sa kanyang pwesto upang mataman kung siya ay mabunga at mairan mabuntis kapag nakipagtalik
- Angkop sa mag-asawang may kakayahang hindi magtali sa panahong mabunga ang babae



### Sympto-Thermal Method

- Ito ay ang pag-observe ng temperatura sabay ng ilang sintomas ng paglathala mabunga ng isang babae tulad ng lumalabas na mucus sa kanyang pwesto, ang pagtitot sa asin, at iba pa
- Angkop sa mag-asawang may kakayahang hindi magtali sa panahong mabunga ang babae.

### MGA ARTIFICIAL NA PAMAMARAAN NG FAMILY PLANNING

**Condom, para sa lalaki**

- Ininuso ng lalaki sa kanyang malaga na aril bago lathalang nakipagtalik
- Mabisa kung tama ang pagtataguyod at pagtatanggal nito
- Nakakatibag para mabawala sa mga sakit na mairan makuha sa nakipagtalik

**Injectables, para sa babae**

**Combined Injectable Contraceptive**

- Isang inisyon lang kada buwan
- Nagiging regular ang paglalathala ng regla
- Pareding tilig anumang oras na gusto muling magka-arak

**Progestin Only Injectable Contraceptive**

- Isang inisyon lang kada 3 buwan
- Walang epekto sa pagpapasuso at pakikipagtalik

**Pills, para sa babae**




- Mabisa
- Hindi sagad sa pakikipagtalik
- Ininorm ng babae araw-araw sa parehong oras
- Pareding tilig anumang oras na gusto muling magka-arak

**Combined Oral Contraceptives (COCs)**

- Prinsipal ang obasyon (o ang paglalathala) ng hawig na loog mabisa sa obanya ng babae
- May sangap na "hormones" (estrogen at progesteron)
- Na pumapig sa pagbabuntis ng babae
- Hindi angkop sa nagpapasuso

**Progestin Only Pills (POPs)**

- May sangap na progesteron na pumipig sa obasyon ng babae
- Angkop sa nagpapasuso dahil sa hindi nababawasan ang ilaw at daming gatas ng nagpapasusong ina

Page 3

### MGA PANGMATAGALAN AND PERMANENTENG PAMAMARAAN

**Intrauterine Device (IUD)**

- Hanggang 10 taon ang bisa
- Malik at malamot na plastik na inilalagay sa metris ng babae
- Walang epekto sa pagpapasuso at pakikipagtalik



**No Scalpel Vasectomy (NSV), para sa lalaki**

- Inatalan at pinuputol ang anurang-punlay (vas deferens) na dinadaan ng punlay (sperm) ng lalaki
- Hindi nakakaapekto sa pakikipagtalik kay misis at sa pagkakarani ni misis



**Bilateral Tubal Ligation (BTL), para sa babae**

- Tinatalan at pinuputol ang dalawang anurang-itlog (fallopian tubes) ng babae
- Hindi nakakaapekto sa pakikipagtalik kay misis




Page 4

## MGA BENEPISYO NG FAMILY PLANNING

Para sa mga inang kakapanganak pa lamang, pananambalik ng lakas at paghuti ng kalusugan

Pagkakaroon ng sapat na panahon para sa isa't isa

Masalagaan ng maayos ang mga anak

Mas magaan a responsibilidad at pagkakarong makapag-ipon

Ginhawa sa kabuhayan

Matunagman ang pangangailangang pangkalusugan, pang-edukasyon, pagkain at iba pa.








Page 5




PARA SA KARAGDAGANG IMPORMASYON TUNGKOL SA FAMILY PLANNING, KUMUNSULTA SA INYONG DOKTOR, NARS, O KOMADRONA SA CLINIC, HEALTH CENTER O OSPITAL NA PINAKAMALAPIT SA INYO.

Page 6

22. Flyer (3-fold, colored print, glossy, 8.5" x 11", 148gsm C2S 120lbs)

A. Family Planning = 350pcs  
Layout:

### MGA BENEFISYO NG FAMILY PLANNING

Para sa mga inang kakapanganak pa lamang, panatambalik ng lakas at paghuti ng kalusugan



Pagkakaroon ng sapat na panahon para sa isa't isa



Maalagaan ng maayos ang mga anak



Mas magaan a responsibilidad at pagkakatanggap makapag-ipon



Ginhawa sa kabuhayan



Matatugunan ang pangangailangang pangkalusugan, pang-edukasyon, pagkain at iba pa.






PARA SA KARAGDAGANG IMPORMASYON TUNGKOL SA FAMILY PLANNING, KUMUNSULTA SA INYONG DOKTOR, NARS, O KOMADRONA SA CLINIC, HEALTH CENTER O HOSPITAL NA PINAKAMALAPIT SA INYO.



## FAMILY PLANING

"Mas masaya kapag planado ang pamilya"



### ANO ANG FAMILY PLANNING?

Ito ay ang paggamit ng mga moderno, mabisa at epektibong mga pamamaraan upang maisakatuparan ang hangarin ng mga mag-asawa na magkaroon ng minimithing dami ng mga anak at ang wastong pag-aagwat sa mga ito. Ito ay pagtulong sa mag-asawa o indibidwal para makamit ang hustong bilangng pamilya na isang katangian ng responsableng magulang.

#### MGA NATURAL NA PAMAMARAAN NG FAMILY PLANNING

**Standard Days Method (SDM)**

- Ginagamit ang cycle beads para maging gabay ng babae a mag-asawa sa pagpaway ng panahong mabunga (fertile) ang babae, at mawalan ang pagtatalk upang at mabunsi
- Angkop sa mga babae na may 28-32 araw na siklo (menstrual cycle)
- Angkop sa mag-asawang may kakayahang hindi magtatalk sa panahong mabunga (fertile) ang babae

**Lactational Amenorrhea Method (LAM)**

- Pampagat sa oblatyon ng babae. Upang magina mabisa, dapat mayroon sila maging samunaso na mga kondisyon
- Tangnap gatas ng ina lamang ang ginagamit
- Hindi pa maging buwabalik ang regla ng ina
- Wala pang anak na buwan ang sa tagal

**Basal Body Temperature (BBT)**

- Upang malaman ng babae na siya ay mabunga at maaaring masunsi kagay nakipagtalk, kakuri niya ang arawang temperatura bago bumangon pagkatapos ng talloang oras na tayo tayo na pagtulo a higit sa
- Angkop sa mag-asawang may kakayahang hindi magtatalk sa panahong mabunga ang babae

**Bilings Ovulation/Cervical Mucus Method**

- Inaabserbahan ng babae ang klase ng mucus na lamabas sa kanyang puwerta upong malaman kung siya ay mabunga at maaaring mabunsi kagay nakipagtalk
- Angkop sa mag-asawang may kakayahang hindi magtatalk sa panahong mabunga ang babae

**Sympto-Thermal Method**

- Ito ay ang pag-observe ng temperatura babay ng ilang simbas ng pagiging mabunga ng isang babae talad ng lumalabas na mucus sa kanyang puwerta, ang sekirot sa outon, at iba pa
- Angkop sa mag-asawang may kakayahang hindi magtatalk sa panahong mabunga ang babae

#### MGA ARTIFICIAL NA PAMAMARAAN NG FAMILY PLANNING

**Condom, para sa lalaki**

- Inisusulot ng lalaki sa kanyang matigas na aril bago tuluyang makipagtalk
- Matibay kung tama ang pagpawit at paglalagat nila
- Nakakatulong para makalipas sa mga sakit na maaaring makaha sa pakikipagtalk

**Injectables, para sa babae**

- Isang inisyon lang kada buwan
- Nagiging regular ang pagdadag ng regla
- Pwedeng itigi anumang oras na gusto muling magka-awak

**Progestin Only Injectable**

- Isang inisyon lang kada 3 buwan
- Walang epekto sa pagpapasuso at pakikipagtalk

**Pills, para sa babae**

- Mabilis
- Hindi nagpapal sa pakikipagtalk
- Titiyap ng babae araw araw sa pardin araw
- Pwedeng itigi anumang oras na gusto muling magka-awak

**Combined Oral Contraceptives (COCs)**

- Panglitan ang oblatyon sa ang pagpapal ng higit na 100 ml sa oblatyon ng babae
- May kasagup na Testosterone (testogen at progesteron)
- na pumapal sa pagtatunsi ng babae
- Hindi angkop sa nagpapasuso

**Progestin Only Pills (POPs)**

- May kasagup na progesteron na pumapal sa oblatyon ng babae
- Angkop sa nagpapasuso dahil sa hindi nababawasan ang ilang at dami ng gatas na nagpapasusong na

#### MGA PANGMATAGALAN AND PERMANENTENG PAMAMARAAN

**Intrauterine Device (IUD)**


- Hanggang 10 taon ang bisa
- Mabilis at malambot na plastik na inilalagay sa matris ng babae
- Walang epekto sa pagpapasuso at pakikipagtalk

**No Scalpel Vasectomy (NSV), para sa lalaki**

- Tinatalan at pinuputol ang anumang-punlay (vas deferens) na dinadaan ng punlay (sperm) ng lalaki
- Hindi nakakaapekto sa pakikipagtalk kay misis at sa pagkakaani ni misis

**Bilateral Tubal Ligation (BTL), para sa babae**

- Tinatalan at pinuputol ang dalawang anumang-itlog (fallopian tubes) ng babae
- Hindi nakakaapekto sa pakikipagtalk kay misis



B. PCGH Organ Donation and Sharing = 250pcs

Layout:

### Diabetes

**SINTOMAS:**

- SAKIT NG UL0
- NAHIH0LO
- MADALAS NA PAG-0H
- PAGKAPAGOD

**PREVENTION:**

- TAMANG EHERSISYO
- KUMAIN NG MASUSTANSYA
- IWASAN ANG MATAKANG SA NUMEN AT PAGKAIN
- SWITCH TO WHEAT

### Hypertension

**SINTOMAS:**

- SAKIT NG UL0
- NAHIH0LO
- PANALABO NG MATA
- PAGSANT NG DIB0D

**PREVENTION:**

- LIMITAHAN ANG PAGGAMIT NG ASIN
- TAMANG EHERSISYO
- KUMAIN NG MASUSTANSYA
- LIMITAHAN O IWASAN ANG ALKOHOL
- IWASAN ANG PANINIGARILYO




Scan to Register

## IWASAN ANG ORGAN FAILURE

### Save lives as an ORGAN DONOR

*Life is a gift, pass it on.*

For inquiries, feel free to ask the PCGH Organ Donation and Sharing Team

+63 917 132 8105  
pcghorgandonate@gmail.com  
PCGH DEMAC



**Kumain ng MASUSTANSYANG Pagkain**

Masuri kung kumain mo ng karne, putang, itlog, mela para sa mga magpakulanan protina, at carbohydrates tulad sa bigas, putang, oats, o whole wheat bread para bigan ka ng enerhiya.

**Regular na Ehersisyo**

Kailagan mag-ehersisyo nang regular upang mapanatiling aktibo, malusog, ideal at fit ang isang katawan.

**Uminom ng mas maraming Tubig**

I-ubutin ang kinkalalangang tubig ayon sa timbang ng iyong katawan at ang intensidad ng iyong aktibidad.

**Magkaroon ng maayos na Tulog at Pahinga**

Ang sagot sa pagtubog ay ang suk sa isang malakas na immune system, at mapapalati ng memoria.

**Sagot na Bitamina**

Ang ating katawan ay nangangailangan ng bitamina bilang isang piraso upang mapanatilihan at mapanatili ang isang malusog na katawan upang manatiling malusog at fit.

### Pag-iwas sa sakit sa BATO

- UMINOM NG MGA GAMOT AYON SA INIRESETA
- I-MONITOR ANG BLOOD PRESSURE
- KONTROLIN ANG BLOOD SUGAR LEVEL
- LIMITAHAN ANG PAGGAMIT NG ASIN
- DAGDAGAN ANG PAG-INOM NG TUBIG
- IWASAN ANG PANINIGARILYO
- KUMAIN NG BALANCE DIET
- REGULAR NA MAG-EHERSISYO

### Pag-iwas sa sakit sa ATAY

- LIMITAHAN ANG PAGKAIN NG SATURATED FATS AND TRANS FATS
- PANATILIHIN ANG TAMANG TIMBANG
- LIMITAHAN O IWASAN ANG ALKOHOL
- UMINOM NG MGA GAMOT AYON SA INIRESETA
- IWASAN ANG PANINIGARILYO
- KUMAIN NG BALANCE DIET
- REGULAR NA MAG-EHERSISYO

### Pag-iwas sa sakit sa MATA

- PROTEKTAHAN ANG MGA MATA SA UV LIGHT
- OBSERBAHAN ANG PAGBABAGO SA PANINGIN
- MAGKARON NG REGULAR CHECK UP SA MATA
- I-MONITOR ANG BP AT DIABETES
- IWASAN ANG PANINIGARILYO
- KUMAIN NG BALANCE DIET
- REGULAR NA MAG-EHERSISYO

23. Flyer (single fold, colored print, glossy, 8.5" x 11", 148gsm C2S 120lbs)

A. Family Planning = 500pcs

Layout:

### MGA PANGMATAHALAN AND PERMANENTENG PAMAMARAAN

**Intrauterine Device (IUD)**

- Hanggang 10 taon ang bisa
- Maliit at malambot na plastik na inilagay sa matris ng babae
- Walang epekto sa pagpapasuso at pakikipagtalik



**No Scalpel Vasectomy (NSV), para sa lalaki**

- Insertan at pinuputol ang anumang-purley (vas deferens) ng dinadanan ng punla (sperm) ng lalaki
- Hindi nakakaapekto sa pakikipagtalik kay missa at sa pagkakatukol ni misa




**Bilateral Tubal Ligation (BTL), para sa babae**

- Tinatayag at pinuputol ang dalawang anumang-tubig (fallopian tubes) ng babae
- Hindi nakakaapekto sa pakikipagtalik kay misa




### MGA BENEFISYO NG FAMILY PLANNING

Para sa mga inang nakapanganak pa lamang, pumanambalik ng lalaki at paghuti ng kalusugan




Pagkakaroon ng sapat na panahon para sa sarili isa



Masaligan ng mayon ang mga anak



Mas magaan a responsibilidad at pagkakatong makapag-ayon



Ginhawa sa kubohtayan




Matutugunan ang pangangailang pangkalahon, pang-edukasyon, pagkain at iba pa.






**PARA SA KARAGDABANG IMPORMASYON TUNGkol SA FAMILY PLANNING, KUMONSULTA SA INYONG DOKTOR, NARS, O KOMADRONA SA CLINIC, HEALTH CENTER O HOSPITAL NA PINAKAMALAPIT SA INYO.**





## FAMILY PLANING

"Mas masaya kapag planado ang pamilya"


## ANO ANG FAMILY PLANNING?

Ito ay ang paggamit ng mga moderno, mabisa at epektibong mga pamamaraan upang maisakatuparan ang hangarin ng mga mag-asawa na magkaroon ng minimithing dami ng mga anak at ang wastong pag-aagwat sa mga ito. Ito ay pagtulog sa mag-asawa o indibidwal para makamit ang hustong bilangng pamilya na isang katangian ng responsableng magulang.

### MGA NATURAL NA PAMAMARAAN NG FAMILY PLANNING


**Standard Days Method (SDM)**

- Oluganin ang cycle beads para maingit gayay ng babae a mag-asawa sa pagtukoy ng panahong mabunga (fertile) and bawal at mawalan ang pagkatalik, upang si mabuntis
- Angkop sa mga babae na may 26-32 araw na siklo (menstrual cycle)
- Angkop sa mag-asawang may kakayahang hindi magtatik sa panahong mabunga (fertile) ang babae




**Lactational Amenorrhea Method (LAM)**

- Pumapigil sa oobisyon ng babae. Upang maingit mabisa, dapat mayroon ahat nitong sumusunod na mga kondisyon:
  - Tangitng gatas ng ina lamang ang (gagamot)
  - Hindi pa muling bumabak ang regla ng ina
  - Wala pang anak na buwan ang sanggol



**Basal Body Temperature (BBT)**


- Upang malaman ng babae na siya ay mabunga at maaaring mabuntis kapag nakipagtalik, kukarin siya ang sarayng temperatura bago bumangon pagkatapos ng tatlong araw na buay-buay na pagtulog a night na
- Angkop sa mag-asawang may kakayahang hindi magtatik sa panahong mabunga ang babae



### MGA ARTIFICIAL NA PAMAMARAAN NG FAMILY PLANNING

**Condom, para sa lalaki**

- Isinusuot ng lalaki sa kanyang matigas na aril bago tuluyang makipagtalik
- Matira kung tama ang pagsuot at pagtanggil nito
- Nakakalugod para mawalan sa mga sakit na maaaring makuta sa pakikipagtalik




**Injectables, para sa babae**

**Combined Injectable Contraceptive**

- Isang inisyon lang kada buwan
- Nagiging regular ang pagdating ng regla
- Pwedeng tigil anumang oras na gusto muling magka-anak

**Progestin Only Injectable**

- Isang inisyon lang kada 3 buwan
- Walang epekto sa pagpapasuso at pakikipagtalik




**Pill, para sa babae**

- Matira
- Hindi nagpapal sa pakikipagtalik
- Malusog ng babae araw-araw sa garden araw
- Pwedeng tigil anumang oras na gusto muling magka-anak

**Combined Oral Contraceptives (COCs)**

- Pinapigil ang oobisyon sa ang pagkatalik ng tingit na 100 mola sa oobisyo ng babae
- May sangkap na "Thrombin" (protein) at progesterin
- na bumabot sa pagkakatukol ng babae
- Hindi angkop sa nagpapasuso



**Progestin Only Pills (POPs)**

- May sangkap na progesterin na bumabot sa oobisyon ng babae
- Angkop sa nagpapasuso dahil sa hindi nababawasan ang dami at dami ng gatas ng nagpapasusong ina

B. PCGH Organ Donation and Sharing = 500pcs

Layout:



Scan to Register

*You could be someone's missing piece*

Save lives as an  
**ORGAN DONOR**

Let's help spread awareness on this life-saving practice

*Life is a gift, pass it on.*

For inquiries, feel free to ask the  
**PCGH Organ Donation and Sharing Program**

+63 917 132 8105

pcghorgdonate@gmail.com

PCGH DEMAC

**SUPPORT**

**ORGAN &**

**TISSUE**

**DONATION**



**Actual donor**

**Honor walk**



**Seminars &  
Lay-forums**

**Blood Drive**



*PODS Activities*

**I'M AN  
ORGAN  
DONOR**

I would like to help  
someone to live  
after my death



SCAN TO REGISTER

#HOPEYOURORGANSLIVEON  
#SAVELIVESDONATE

*No Donor. No Transplant*







26. Information, Education, Communication (IEC) Advocacy Shirt with Collar (pink polo shirt, 100% cotton, with advocacy print)

Layout:



Small= 5pcs  
Medium= 25pcs  
Large= 20pcs  
XL= 15pcs  
XXL= 10pcs  
XXXL= 5pcs  
Total= 80pcs

27. Information, Education, Communication (IEC) Advocacy Shirt with Collar (white polo shirt, 100% cotton, with advocacy print)

Layout:

