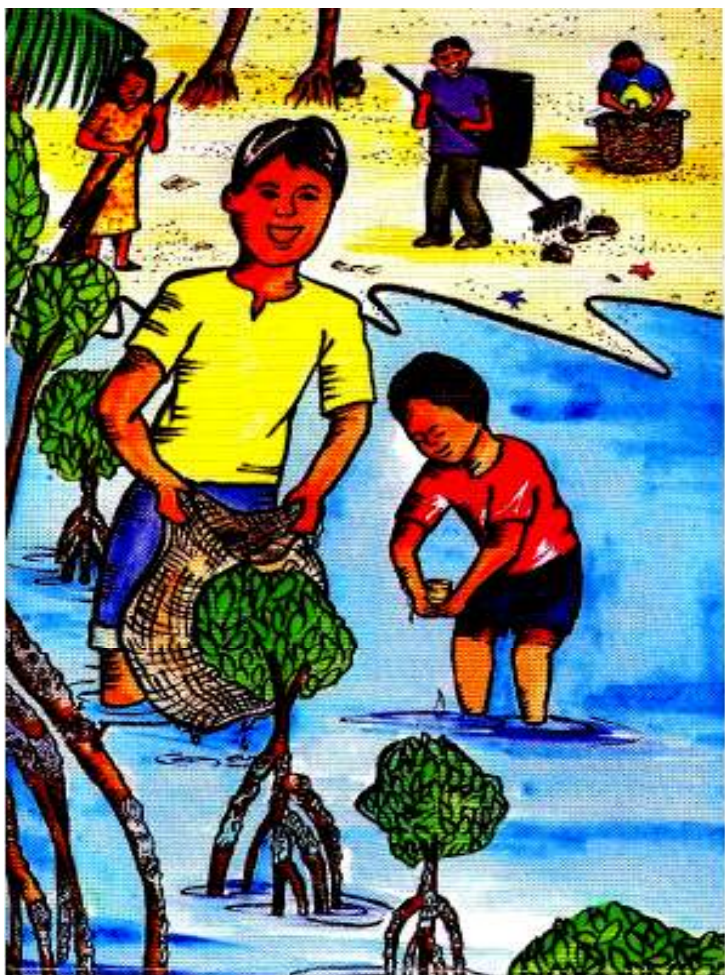


Ang babasahing ito ay nabuo ng PATH Foundation
Philippines, Inc. at ng mga I-POPCORM NGOS sa
tulong ng The David and Lucile Packard Foundation.

Para sa karagdagang kaalaman at
serbisyo tungkol sa pagpapalano ng
pamilya at pangangalaga ng
kapaligiran, halina't makipag-
ugnayan sa:

**Magplano ng pamilya,
upang pagkain ay sagana**





Protektahan ang ating likas-yamang dagat:



Tumulong at makiisa sa paglilinis ng ating baybayin at karagatan.



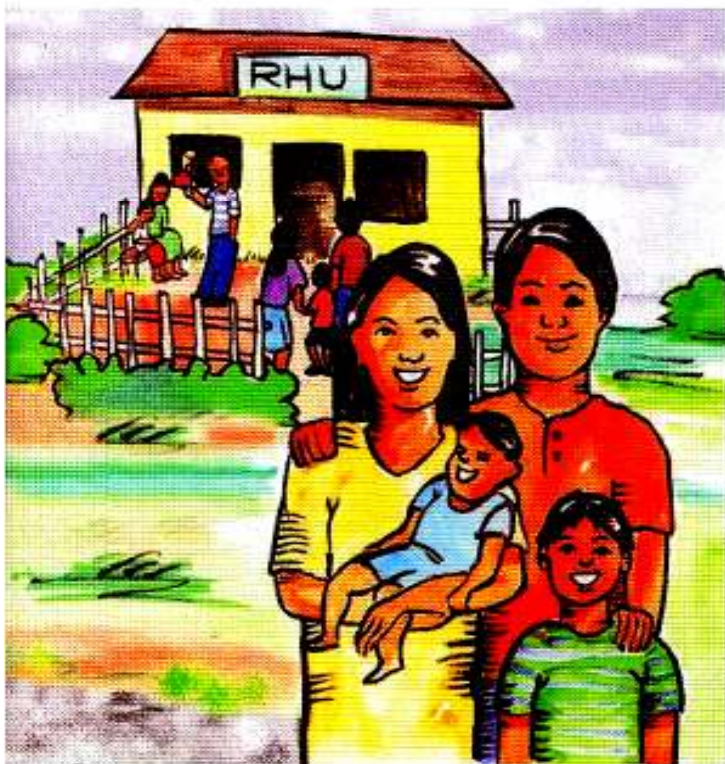
Huwag magtapon ng basura sa ating karagatan.



Sumapi at aktibong makilahok sa mga gawain ng Bantay-Dagat.



Gumamit ng mga legal at di-mapanirang pamamaraan ng pangingsda.



- Mag-plano ng pamilya.
 Gumamit ng pamamaraan na tulad ng pills, condom, IUD o DMPA (injectable).
- Pumunta sa pinakamalapit na Health Center o sumangguni sa Couple Peer Educator, Male Peer Educator, Community-Based Distributor, Barangay Health Worker o Community Health Outreach Worker sa inyong lugar.