

Lengkapkan nota mengenai kecederaan terseliuh. Rujuk buku teks muka surat 101.

TERSELIUH

PUNCA

- _____ yang tidak rata.
- _____ yang tidak betul.
- _____ akibat lantai licin atau berpasir.

GEJALA

- _____ pada sendi dan ligamen.
- Bengkak dan _____.
- Sukar _____.
- kawasan tercedera _____.

CARA RAWATAN

1. _____ menggunakan ais selama lebih kurang 10 minit _____, selama dua hari.
2. _____ dan sejuk selang-seli selama lebih kurang 10 minit, _____ selepas tiga hari kecederaan.

CARA BANTU MULA

1. _____ bahagian yang mengalami kecederaan.
2. _____ selama lebih kurang 10 minit selang dua jam.
3. _____ yang tercedera dengan kain balutan yang bersih, bertujuan untuk _____ pada anggota yang tercedera.
4. _____ yang tercedera _____ jantung.
5. _____ seperti doktor untuk rawatan lanjut.

