

LATIHAN PENGUKUHAN PJPK

(PENDIDIKAN KESIHATAN)

UNIT 3 : PERTOLONGAN CEMAS

1. Pilih pernyataan di bawah sama ada **BOLEH** atau **TIDAK BOLEH** pada kecederaan yang boleh dirawat dengan menggunakan prinsip dan prosedur R.I.C.E.

Jenis Kecederaan	BOLEH atau TIDAK BOLEH
a) Rahman mengalami kekejangan otot semasa menjalani latihan olahraga.	
b) Kaki Wei Han terseliuh semasa bermain bola sepak di padang sekolah.	
c) Kaki abang Ihsan cedera akibat terpijak kaca semasa membersihkan stor.	
d) Dahi adik lebam akibat jatuh tersembam semasa menaiki basikal.	
e) Amirul mengalami patah bahu selepas bermain ragbi di sekolah.	

2. Pilih prinsip dan prosedur R.I.C.E yang betul berdasarkan situasi kecemasan dalam gambar di bawah.



