

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4
UNIT13 : BUKAN KUPINTA
(Rujukan Buku Teks ms 100)

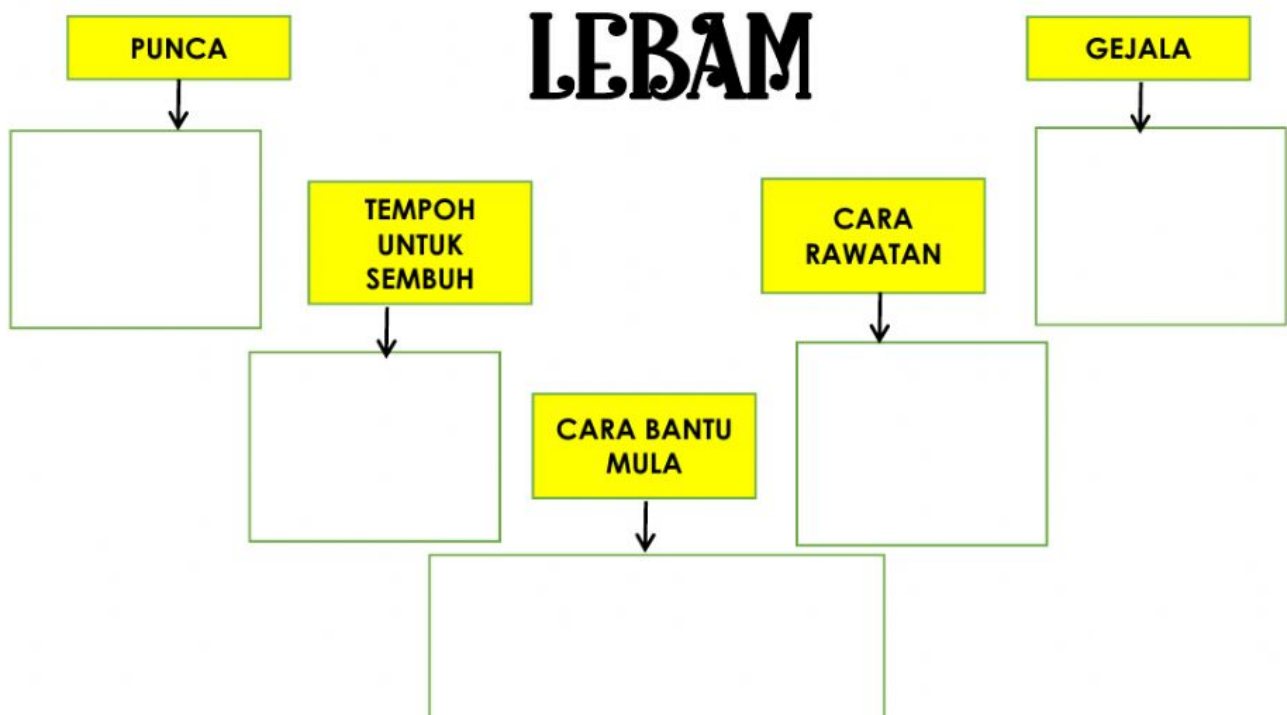
Nama:

Kelas:

A. Lengkapkan definisi bagi perkataan berikut:

Lebam	→		Keadaan regangan pada sendi yang melebihi had pergerakan sendi tersebut.
Terseliuh	→		Keadaan permukaan kulit yang kebiruan akibat kecederaan salur darah pada lapisan dalam kulit.

B. Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul:



Tuam sejuk selama 2 hari, dan tuam sejuk panas selepas tiga hari	Bengkak, sakit dan lenguh, kawasan cedera berwarna biru/ ungu	Terkena hentaman/ hentakan objek keras
Rehatkan kawasan cedera, tuam dengan ais, balut dengan kain balutan bersih, dan tinggikan kawasan cedera dari paras jantung.		Antara lima hingga tujuh hari