

Nama:..... Kelas:.....

Letakkan kaedah bantu mula di bawah pada jenis kecederaan yang betul.

Letakkan pek ais segera
yang dialas dengan kain

Sejukkan kawasan yang cedera
serta-merta dibawah aliran air
bersih

Letakkan anggota pada
tempat yang tinggi.

Cuci luka dengan air
bersih

Balut (bandage)
bahagian yang cedera

Bersihkan luka dengan
antiseptic

Sapukan krim antiseptic

Tutup luka dengan
plaster berubat

Balut (bandage)
bahagian yang cedera

MELECUR



1

2

3

LEBAM



1

2

3

LUKA KECIL



1

2

3
