

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4

BUKAN KUPINTA

NAMA: _____

KELAS: _____

TARIKH: _____

Lengkapkan ayat di bawah dengan pilihan jawapan yang tepat.

salur darah	melompat	ungu	tujuh
lima	jantung	sendi	lambat pulih
bengkak	tuam	biru	

1. Lebam berpunca daripada kecederaan _____ pada lapisan dalam kulit.
2. Terseliuh ialah keadaan regangan pada _____ yang melebihi had pergerakan sendi tersebut.
3. Lebam dan terseliuh mengambil masa _____ hingga _____ hari untuk sembuh.
4. Antara gejala lebam ialah _____ dan kulit berwarna _____ atau _____.
5. Terseliuh boleh berlaku ketika aktiviti _____.
6. Salah satu cara bantu mula kecederaan terseliuh ialah _____ sejuk selama lebih kurang 10 minit selang 2 jam.
7. Kita perlu tinggikan kawasan yang lebam dan terseliuh dari aras _____.
8. Sekiranya tidak dirawat dengan betul, kecederaan akan _____.

NFaylinR