

NAMA :

Alat bantu mula untuk merawat
kecederaan lebam dan terseliuh.



P R I C E R

P



Berhenti melakukan
aktiviti.

R



Rehatkan bahagian yang
mengalami kecederaan

I



Tuam sejuk
dengan menggunakan ais

C



Balut kawasan yang
tercedera untuk mengenakan
tekanan

E



Tinggikan kawasan yang
tercedera melebihi aras
jantung

R



Rujuk pengamal perubatan
seperti doktor untuk
rawatan lanjut.

cikga hashida