

Lengkapkan nota mengenai kecederaan terseliuh. Rujuk buku teks muka surat 101.

# TERSELIUH

## PUNCA

- \_\_\_\_\_ yang tidak rata.
- \_\_\_\_\_ yang tidak betul.
- \_\_\_\_\_ akibat lantai licin atau berpasir.

## GEJALA

- \_\_\_\_\_ pada sendi dan ligamen.
- Bengkak dan \_\_\_\_\_.
- Sukar \_\_\_\_\_.
- kawasan tercedera \_\_\_\_\_.

## CARA RAWATAN

1. \_\_\_\_\_ menggunakan ais selama lebih kurang 10 minit \_\_\_\_\_, selama dua hari.
2. \_\_\_\_\_ dan sejuk selang-seli selama lebih kurang 10 minit, \_\_\_\_\_ selepas tiga hari kecederaan.

## CARA BANTU MULA

1. \_\_\_\_\_ bahagian yang mengalami kecederaan.
2. \_\_\_\_\_ selama lebih kurang 10 minit selang dua jam.
3. \_\_\_\_\_ yang tercedera dengan kain balutan yang bersih, bertujuan untuk \_\_\_\_\_ pada anggota yang tercedera.
4. \_\_\_\_\_ yang tercedera \_\_\_\_\_ jantung.
5. \_\_\_\_\_ seperti doktor untuk rawatan lanjut.

