

Nama : _____

Kelas : _____

Tarikh : _____



PENGURUSAN DIRI BAHAN ATAU UBAT-UBATAN MENGIKUT PRESKRIPSI



Ikut arahan doktor. Ambil ubat dengan betul.

A. Kenal Pasti (Padankan)

Padankan jenis ubat dengan kegunaannya.

1  Paracetamol •

2  Krim antiseptik •

3  Ubat batuk •

A Sapu pada luka.



B Kurangkan sakit / demam.



C Legakan batuk.



B. Betul atau Salah

Tandakan (✓) pada BETUL dan (✗) pada SALAH.

- 1 Kita boleh makan ubat orang lain.
- 2 Ubat mesti diambil ikut arahan doktor.
- 3 Boleh makan ubat lebih untuk cepat sembuh.
- 4 Perlu minta bantuan orang dewasa jika tidak pasti.



Ingat!

Jangan ambil ubat tanpa izin.

Ikut arahan doktor untuk keselamatan kita.

C. Susun Langkah

Susun langkah mengambil ubat dengan betul.

- | | | |
|--------------------------|---|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> |  | Basuh tangan. |
| <input type="checkbox"/> |  | Baca label ubat. |
| <input type="checkbox"/> |  | Ambil ubat mengikut sukatan. |
| <input type="checkbox"/> |  | Minum air selepas makan ubat. |

D. Situasi

Pilih jawapan yang betul.

Ali demam. Ibunya beri ubat dan suruh makan 2 kali sehari. Apa yang Ali perlu buat?



- | | | |
|---|------------------------------|--------------------------|
| A | Makan semua ubat sekali gus. | <input type="checkbox"/> |
| B | Ikut arahan ibu. | <input type="checkbox"/> |
| C | Tidak makan ubat. | <input type="checkbox"/> |

★ Tips:



Simpan ubat di tempat selamat.



Jangan guna ubat yang sudah tamat tempoh.



Bertanya jika tidak pasti.



Jaga kebersihan semasa mengambil ubat.