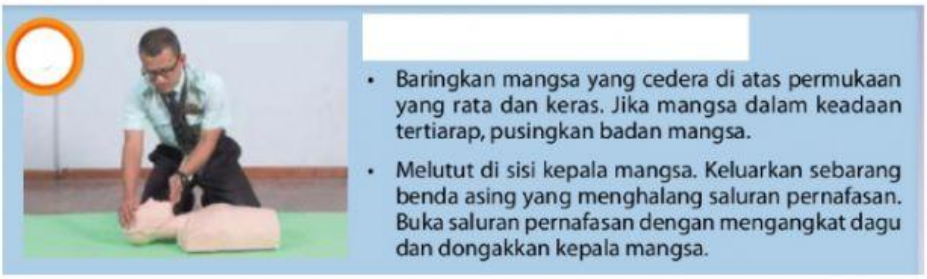
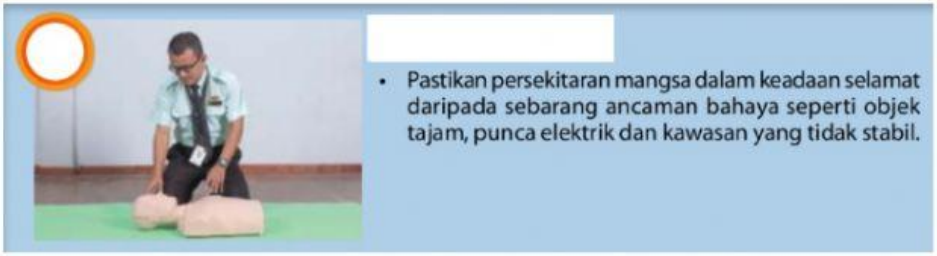
Pendidikan kesihatan tingkn 4 : Pertolongan cemas

Jawab semua soalan dengan betul da tepat berpandukan buku teks.

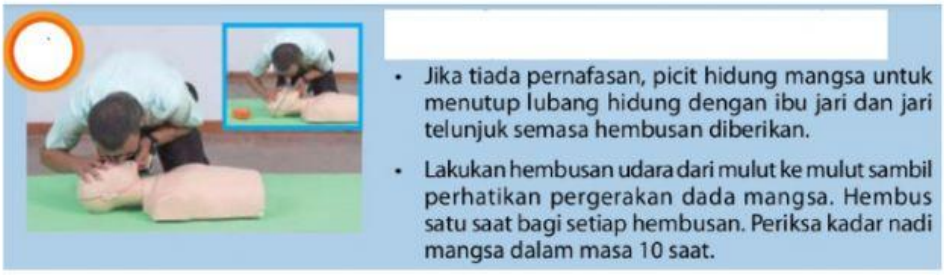
Berdasarkan rajah dibawah, tuliskan urutan nombor yang betul dan namakan prinsip dan prosedur *Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)* tersebut.



- Baringkan mangsa yang cedera di atas permukaan yang rata dan keras. Jika mangsa dalam keadaan tertiarap, pusingkan badan mangsa.
- Melutut di sisi kepala mangsa. Keluarkan sebarang benda asing yang menghalang saluran pernafasan. Buka saluran pernafasan dengan mengangkat dagu dan dongakkan kepala mangsa.



- Pastikan persekitaran mangsa dalam keadaan selamat daripada sebarang ancaman bahaya seperti objek tajam, punca elektrik dan kawasan yang tidak stabil.



- Jika tiada pernafasan, picit hidung mangsa untuk menutup lubang hidung dengan ibu jari dan jari telunjuk semasa hembusan diberikan.
- Lakukan hembusan udara dari mulut ke mulut sambil perhatikan pergerakan dada mangsa. Hembus satu saat bagi setiap hembusan. Periksa kadar nadi mangsa dalam masa 10 saat.

- Periksa kadar nadi mangsa. Jika tiada, cari posisi pertemuan di antara tulang rangka dengan cuaran *xypoid* (bahagian bawah tulang dada) dengan menggunakan jari telunjuk dan jari tengah. Letakkan tumit tapak tangan bersebelahan jari telunjuk.
- Letakkan tapak tangan kiri di atas tapak tangan kanan dan kemaskan jari-jemari antara tapak tangan.
- Luruskan kedua-dua lengan hingga ke paras bahu dengan mencondongkan badan ke hadapan. Lakukan sebanyak 30 kali tekanan dengan kedalaman 5 cm dan tidak melebihi 6 cm pada kadar kelajuan 100 hingga 120 tekanan seminit.
- Ulang langkah 5 dan 6 sehingga mangsa sedar.

LIVEWORKSHEETS

- Lihat pergerakan dada mangsa, dengar bunyi pernafasan dan rasa hembusan nafas menggunakan pipi. Jika tiada pernafasan, maka prosedur CPR perlu dilakukan.

- Apabila didapati keadaan sekitar selamat, dekati mangsa dan periksa tindak balasnya.
- Tepuk bahu mangsa dengan kuat supaya dapat menyedarkan mangsa. Jika mangsa bertindak balas, tanyakan, "kamu okey?". Jika sebaliknya, penyelamat perlu meminta pertolongan dengan menghubungi talian kecemasan.

Suai padankan gambarajah dengan penerangan yang bersesuaian bagi langkah kedudukan pemulihan .

Gerakkan mangsa dalam keadaan mengiring. Kaki disilangkan untuk memudahkan mangsa digerakkan.

Kaki dibengkokkan untuk menstabilkan kedudukan mangsa.

Siku dibengkokkan di bawah bahagian kepala untuk menahan mangsa daripada tergolek. Kepala didongakkan sedikit agar tidak menyekat saluran pernafasan.

Baringkan mangsa dalam keadaan selesa. Pastikan mangsa di tempat selamat dan teduh.

LIVEWORKSHEETS