

SEDIAKAN PAYUNG SEBELUM HUJAN

Enaz, Azira dan Jasie telah menghadiri program bantu mula untuk kecederaan ketika bersukan di Majlis Sukan Negara. Mereka berpeluang melakukan sendiri aktiviti **bantu mula** untuk merawat kecederaan lebam dan terseliuh.

P

PREVENT



Berhenti melakukan aktiviti.

R

REST



Rehatkan bahagian yang mengalami kecederaan bengkok atau terseliuh.

I

ICE



Tuam sejuk dengan menggunakan ais.

ICT

Buat carian di Internet tentang kaedah lain yang boleh digunakan semasa membuat rawatan bantu mula seperti Prinsip T.O.T.A.P.S.

INFORMASI



Penggunaan haba ke atas anggota yang tercedera menyebabkan salur darah yang pecah menjadi kembang dan pengaliran darah sukar dihentikan.



C E R

COMPRESS

ELEVATION

REFER



Balut kawasan yang tercedera untuk mengenakan tekanan pada kawasan yang tercedera.

Tinggikan kawasan yang tercedera melebihi aras jantung.

Rujuk pengamal perubatan seperti doktor untuk rawatan lanjut.

INFORMASI



Perkara yang perlu dielakkan dalam tempoh rawatan kecederaan lebam atau terseliuh.

HEAT

Penggunaan losyen panas atau pek panas boleh meningkatkan pengaliran darah dan memburukkan keadaan kecederaan. Keadaan ini boleh melambatkan proses penyembuhan.

ALCOHOL

Alkohol juga boleh meningkatkan pengaliran darah dan memburukkan keadaan kecederaan. Keadaan ini boleh melambatkan proses penyembuhan.

RUN

Pergerakan yang berlebihan boleh melambatkan proses penyembuhan.

MESSAGE

Tekanan dan urutan yang berlebihan boleh melambatkan proses penyembuhan.



1. Nyatakan tiga punca kecederaan terseliuh.

- (a) _____
 (b) _____
 (c) _____

2. Senaraikan tiga gejala kecederaan lebam.

- (a) _____
 (b) _____
 (c) _____

3. Mengapakah kawasan yang tercedera perlu ditinggikan melebihi aras jantung?

4. Huraikan prosedur P.R.I.C.E.R dalam rawatan bantu mula.

- P = _____
 R = _____
 I = _____
 C = _____
 E = _____
 R = _____

ISIKAN TEMPAT KOSONG DENGAN JAWAPAN YANG SESUAI

1. _____ melakukan aktiviti.



2. _____ bahagian yang mengalami kecederaan bengkok atau terseluh.



3. Tuam sejuk dengan menggunakan _____.





4. _____ kawasan yang tercedera untuk mengenakan tekanan pada kawasan yang tercedera.



5. Tinggikan kawasan yang tercedera melebihi aras _____.



6. Rujuk pengamal perubatan seperti _____ untuk rawatan lanjut.