Nama Penuh:____

KECEDERAAN RINGAN

Lengkap carta minda di bawah dengan jawapan yang tepat dan sesuai

1. Cedera pada sendi dan ligamen
2. Bengkak dan lebam
3. Sukar bergerak
4. Kawasan cedera berasa panas

Antara lima hingga tujuh hari

1. Bengkak
2. Berasa sakit dan lenguh
3. Kawasan cedera berwarna biru dan ungu
4. Kawasan cedera berasa panas

Keadaan regangan pada sendi yang melebihi had pergerakan sendir

Dua hingga tiga minggu

Permukaan kulit kebiruan akibat kecederaan salur darah pada lapisan dalam kulit

1. Terkena hentaman atau hentakan objek keras
2. Perlanggaran antara manusia dengan haiwan atau objek
3. Terjatuh

1. Terpijak permukaan tidak rata
2. Mendarat dengan teknik yang tidak betul
3. Tergelincir

TERSELIUH		LEBAM
	MAKSUD	
	PUNCA	
	GEJALA	
	TEMPOH SEMBUH	

BANTU MULA (1st AID)

1. Tuam sejuk menggunakan air selama lebih kurang 10 minit setiap dua jam selama dua hari
2. Tuam panas dan sejuk berselang-seli selama lebih kurang 10 minit, tiga kali sehari selepas tiga hari kecederaan

RAWATAN

1. Rehatkan bahagian yang mengalami kecederaan.
2. Tuam sejuk selama lebih kurang 10 minit selang dua jam.
3. Balut kawasan yang tercedera dengan kain balutan yang bersih bertujuan untuk memberi tekanan pada anggota yang tercedera.
4. Tinggikan anggota yang tercedera melebihi paras jantung.
5. Rujuk pengamal perubatan seperti doktor untuk rawatan lanjut

LIVEWORKSHEETS