

Lengkapkan jawapan yang betul berdasarkan cara bantu mula untuk merawat kecederaan lebam dan terseliuh.

COMPRESS	PREVENT	REFER	ELEVATION	REST	ICE
					
Tuam sejuk dengan menggunakan ais.	Balut kawasan yang tercedera untuk mengenakan tekanan.	Berhenti melakukan aktiviti.	Rehatkan bahagian yang mengalami kecederaan.	Rujuk pengamal perubatan seperti doktor untuk rawatan lanjut.	Tinggikan kawasan yang tercedera melebihi aras jantung.