

Nama :

Kelas :

Tarikh :

Isikan tempat kosong dengan drag and drop perkataan yang sesuai.

Tekapkan ais	tercedera	tersalah urat	pergerakan
bengkak	jantung	pembalut	

1

Terseliuh bermaksud
kerana terjatuh atau tersepak sesuatu
yang keras.

2

Kaki yang terseliuh akan menjadi
 dan perlu dirawat dengan
segeranya. Kurangkan kaki.

3

pada kaki untuk
mengurangkan bengkak. Tekapkan
ais pada kaki tidak lebih daripada
20 minit pada satu-satu masa.

4

Kaki perlu berada pada
kedudukan yang lebih tinggi
daripada pesakit.

5

Kaki yang terseliuh perlu dibalut dengan
. Balutan ini akan mengehadkan
pergerakan pada sendi yang .