



Latihan Cara Rawatan dan Cara Bantu Mula Lebam serta Terseliuh

1. Padankan tempat kosong dengan pilihan jawapan disediakan berkenaan lebam dan terseliuh.

kecederaan	bersih	panas	10
jantung	lebam	tinggikan	rehatkan
dua	perubatan	balut	tiga
	tekanan	tuam	

- a) Cara rawatan _____ dan terseliuh adalah menggunakan kaedah _____ sejuk menggunakan ais selama lebih kurang _____ minit setiap _____ jam, selama dua hari.
- b) Kemudian gunakan kaedah tuam _____ dan sejuk selang-seli selama lebih kurang 10 minit, _____ kali sehari selepas tiga hari _____ berlaku.
- c) Terdapat lima langkah untuk cara bantu mula lebam :
- _____ bahagian yang mengalami kecederaan.
 - Tuam sejuk selama 10 minit selang dua jam.
 - _____ kawasan yang tercedera dengan kain balutan yang _____. Keadaan ini bertujuan untuk mengenakan _____ pada anggota yang tercedera.
 - _____ kedudukan anggota yang tercedera melebihi aras _____.
 - Rujuk pengamal _____ seperti doktor untuk rawatan lanjut.

Latihan Tamat