



Latihan Sediak Payung Sebelum Hujan

1. Isikan tempat kosong dengan jawapan yang tepat.

ais	tekanan	bahagian	Tinggikan
doktor	aktiviti	melebihi	sejuk
	Balut	bengkak	

Berikut adalah beberapa langkah P.R.I.C.E.R dalam bantu mula untuk merawat kecederaan lebam dan terseliuh.

P revent	Berhenti melakukan _____.
R est	Rehatkan _____ yang mengalami kecederaan _____ atau terseliuh.
I ce	Tuam _____ dengan menggunakan _____.
C ompress	_____ kawasan yang tercedera untuk mengenakan _____ pada kawasan yang tercedera.
E levation	_____ kawasan yang tercedera _____ aras jantung.
R efer	Rujuk pengamal perubatan seperti _____ untuk rawatan lanjut.

Latihan Tamat