

Nama : _____

Kelas : _____

Tarikh : _____



PENGURUSAN DIRI BAHAN ATAU UBAT-UBATAN MENGIKUT PRESKRIPSI



Ikut arahan doktor. Ambil ubat dengan betul.

A. Kenal Pasti (Padankan)

Padankan jenis ubat dengan kegunaannya.

1



Paracetamol

2



Krim
antiseptik

3



Ubat batuk

A

Sapu pada
luka.



B

Kurangkan
sakit / demam.



C

Legakan
batuk.



B. Betul atau Salah

Tandakan (✓) pada BETUL dan (✗) pada SALAH.

- Kita boleh makan ubat orang lain.
- Ubat mesti diambil ikut arahan doktor.
- Boleh makan ubat lebih untuk cepat sembuh.
- Perlu minta bantuan orang dewasa jika tidak pasti.



Ingat!

Jangan ambil ubat
tanpa izin.

Ikut arahan doktor
untuk keselamatan
kita.

C. Susun Langkah

Susun langkah mengambil ubat dengan betul.



Basuh tangan.



Baca label ubat.



Ambil ubat mengikut sukatan.



Minum air selepas makan ubat.

D. Situasi

Pilih jawapan yang betul.

Ali demam. Ibunya beri ubat
dan suruh makan 2 kali sehari.
Apa yang Ali perlu buat?



A

Makan semua ubat
sekali gus.

☐

B

Ikut arahan ibu.

☐

C

Tidak makan ubat.

☐


Tips:



Simpan ubat
di tempat
selamat.



Jangan guna
ubat yang
sudah tamat
tempoh.



Bertanya jika
tidak pasti.



Jaga kebersihan
semasa mengambil
ubat.

LIVEWORKSHEETS