

سوال	جواب ۱	جواب ۲	جواب ۳	جواب ۴	درست
بهترین روش برای درمان کبودی چیست؟	گرما درمانی به مدت طولانی	یخ درمانی و استراحت	مالیدن پماد چرب بر روی کبودی	انجام ورزش های سنگین	۲
چیست و در کجا استفاده می شود؟ CPR	نوعی ماساژ قلبی که در زمان ایست قلبی انجام می شود	تمرینات تنفسی برای بهبود عملکرد ریه ها	تکنیکی برای کاهش درد در شکستگی ها	روشی برای مدیریت استرس در شرایط اضطراری	۱
در مواقع بروز حوادث، کدام یک از موارد زیر اهمیت دارد؟	نادیده گرفتن نیازهای اولیه فرد	حفظ آرامش و ارزیابی وضعیت	عدم توجه به علائم خطر	فقط به اورژانس تماس بگیرید	۲
در صورت دچار شدن به شوک، چه اقداماتی باید انجام داد؟	فرد را در حالت ایستاده قرار دهید	او را دراز کنید و پاهایش را بالا ببرید	فقط صبر کنید تا شوک خود به خود برطرف شود	از او بخواهید که حرکت کند	۲
بهترین روش برای جلوگیری از جراحات ورزشی چیست؟	تمرینات کششی قبل از ورزش	عدم گرم کردن قبل از ورزش	نادیده گرفتن دردهای خفیف	انجام ورزش های سنگین بدون آمادگی	۱
در مورد مدیریت زخم های عمیق، چه اقداماتی باید انجام داد؟	فقط با آب شستشو دهید	زخم را پوشش دهید و با اورژانس تماس بگیرید	از پمادهای چرب استفاده کنید	اجازه دهید زخم باز بماند	۲
چه نوع واکسنی برای پیشگیری از کزاز ضروری است؟	واکسن هپاتیت B	واکسن کزاز	واکسن آنفلوآنزا	واکسن سرخک	۲
برای جلوگیری از غرق شدن، چه اقداماتی باید انجام داد؟	عدم آموزش شنا به افراد	آموزش تکنیک های ایمنی در شنا	نادیده گرفتن نشانه های خطر	اجازه دادن به افراد بدون نظارت به آب بروند	۲
چه اقداماتی در صورت سرمازدگی باید انجام داد؟	فرد را در مکان گرم قرار دهید	فقط به او آب بدهید	از یخ استفاده کنید	او را در معرض باد سرد قرار دهید	۱
در مورد ایمنی در کارگاه ها، چه مواردی باید رعایت شود؟	استفاده از تجهیزات ایمنی	نادیده گرفتن قوانین ایمنی	عدم استفاده از وسایل ایمنی	فقط به کار ادامه دادن	۱
چه نوع صدماتی نیاز به بخیه دارند؟	زخم های کوچک و سطحی	زخم های عمیق و بزرگ که خونریزی دارند	زخم های ناشی از سوختگی	زخم های ناشی از زخم های ناشی از آتش سوزی	۲

	۲	از یخ استفاده کنید تا خونریزی قطع شود	فقط صبر کنید تا خونریزی قطع شود	سر را به جلو خم کرده و فشار بر روی بینی وارد کنید	سر را به سمت عقب خم کنید	در صورت خونریزی از بینی، چه اقداماتی باید انجام داد؟
	۲	پوشاندن کودک با چند لایه لباس	قرار دادن کودک در محیط سرد	استفاده از آب ولرم و داروهای تب‌بر	دادن داروهای آنتی‌بیوتیک	بهترین روش برای کاهش تب در کودکان چیست؟
	۱	او را در محیط پرگرد و غبار قرار دهید	فرد را وادار به انجام ورزش کنید	فوراً به او آب دهید	فرد را در حالت نشسته و آرام قرار دهید	چه اقدامی در صورت دچار شدن به آسم باید انجام شود؟
	۲	اجازه دهید آسیب خود به خود بهبود یابد	فقط از یخ استفاده کنید	به پزشک مراجعه کنید و ناحیه آسیب‌دیده را استراحت دهید	نادیده گرفتن درد و ادامه ورزش	در صورت بروز آسیب‌های ورزشی، چه اقدامی باید انجام داد؟
	۲	فقط در صورت شکستگی استخوان	زمانی که فرد درد خفیفی احساس کند	در هر زمانی که فرد در حال خطر است	فقط در صورت وجود جراحات شدید	در مواقع اضطراری، چه زمانی باید با اورژانس تماس گرفت؟
	۲	بر روی فرد آب ریخت تا او را بیدار کند	فوراً شروع به ماساژ قلبی کرد	از تماس با فرد خودداری کرده و با اورژانس تماس گرفت	فقط صبر کرد تا فرد به حالت عادی برگردد	در هنگام وقوع شوک الکتریکی، چه اقداماتی باید انجام داد؟
	۱	تعریق زیاد و سرگیجه	ضربان قلب منظم و طبیعی	تنفس عمیق و منظم	بی‌هوشی و نداشتن نبض	چه نشانه‌هایی نشان‌دهنده نیاز به احیای قلبی-ریوی (CPR) هستند؟
	۲	زمانی که فرد احساس درد قفسه سینه می‌کند	وقتی فرد دچار خونریزی شدید است	زمانی که فردی به حالت بی‌هوشی دچار شده و تنفس ندارد	وقتی فردی دچار شکستگی شده است	در چه شرایطی باید از تنفس مصنوعی استفاده کرد؟
	۲	زخم را با آب داغ شستشو دهید	فقط منتظر بمانید تا خونریزی قطع شود	فشار مستقیم بر روی زخم وارد کنید و با اورژانس تماس بگیرید	زخم را شستشو دهید و سپس باندپیچی کنید	چه اقداماتی باید در صورت خونریزی شدید انجام شود؟

	۱	به سوختگی پمادهای چرب بزینید	فقط سوختگی را بپوشانید و هیچ اقدامی نکنید	بر روی سوختگی یخ بگذارید	آب سرد را به مدت ۱۰- ۱۵ دقیقه بر روی سوختگی بریزید	برای تسکین درد در سوختگی‌های خفیف، چه اقدامی باید انجام داد؟
	۲	فرد را وادار به حرکت کنید تا سم پخش نشود	از یخ استفاده کنید تا تورم کاهش یابد	با اورژانس تماس بگیرید و فرد را ثابت نگه دارید	به آرامی محل گزش را بشوید	چه اقداماتی در صورت گزش مار باید انجام شود؟
	۲	استفاده از وسایل شخصی خطرناک	صرف نظر کردن از تجهیزات ایمنی	آموزش پیشگیری از حوادث به افراد	عدم توجه به قوانین ایمنی	برای پیشگیری از صدمات در حوادث، کدام یک از موارد زیر مهم‌ترین است؟
	۲	داروهای خواب‌آور	داروهای ضد التهاب	داروهای مسکن مانند استامینوفن	داروهای آنتی‌بیوتیک	چه نوع داروهایی برای درمان دردهای خفیف توصیه می‌شود؟
	۲	فرد را به محل تهویه ببرید و منتظر بمانید	فقط صبر کنید تا مسمومیت خود به خود بهبود یابد	با مرکز کنترل مسمومیت تماس بگیرید	فرد را وادار به استفراغ کنید	چه اقدامی در صورت مسمومیت باید انجام داد؟
	۲	اجازه دهید فرد به تنهایی به پزشک برود	ناحیه آسیب‌دیده را ماساژ دهید	ناحیه آسیب‌دیده را ثابت کنید و با اورژانس تماس بگیرید	حرکات شدید انجام دهید تا استخوان در محل خود قرار بگیرد	در مورد شکستگی‌ها، چه اقدامی باید انجام داد؟
	۱	درد در ناحیه شکم	تب و لرز	سردرد شدید و سرگیجه	درد در قفسه سینه، تنگی نفس و عرق سرد	در هنگام بروز حمله قلبی، چه نشانه‌هایی باید توجه شود؟
	۳	سوختگی‌های ناشی از آفتاب سوختگی	سوختگی‌های درجه سه و بالا تر	سوختگی‌های درجه یک و دو	سوختگی‌های خفیف با قرمزی و درد	چه نوع سوختگی‌هایی نیاز به مراقبت‌های پزشکی دارند؟
	۲	او را در محل خود نگه دارید و منتظر بمانید	به او آب بدهید	او را به یک طرف بچرخانید و راه تنفسی‌اش را باز نگه دارید	فرد را در حالت ایستاده نگه دارید	چه اقدامی در صورت تشنج یک فرد باید انجام داد؟

۳	عدم توجه به عوارض جانبی داروها	فقط موارد الف و ب	خوددرمانی با داروهای تجویزی	استفاده از دارو بدون نسخه پزشک	در مورد خطرات داروهای تجویزی، چه مواردی باید رعایت شود؟
۳	از او بخواهید که نفس عمیق بکشد	روش هیملیک را انجام دهید	به او آب بدهید تا بخاری را پایین بیاورد	او را به آرامی بنشانید و منتظر بمانید	اگر فردی دچار خفگی شده باشد، چه اقداماتی باید انجام شود؟
۲	از او بخواهید آرام باشد	فرد را به آرامی بخواهید	با روش هیملیک به او کمک کنید	شانه‌های فرد را بزنید	در هنگام بروز خفگی، بهترین اقدام فوری چیست؟
۲	نادیده گرفتن محیط	فقط رعایت نکردن اصول ایمنی	نصب دستگیره‌های کمکی در مکان‌های مناسب	استفاده از نردبان	بهترین روش برای جلوگیری از سقوط در منزل چیست؟
۱	در هر شرایطی می‌توان استفاده کرد	وقتی فرد بی‌هوش است	وقتی فرد به آن دارو حساسیت دارد	وقتی فرد درد شدیدی دارد	در چه شرایطی باید از داروهای ضد درد استفاده کرد؟
۲	فقط به او غذا بدهید	از او بخواهید فعالیت خود را ادامه دهد	او را به یک مکان خنک منتقل کنید و مایعات به او بدهید	او را به حال خود رها کنید	در صورت بروز خستگی مفرط یا ضعف در فرد، چه باید کرد؟
۲	از یخ در هر شرایطی استفاده کنید	فقط برای مدت طولانی از یخ استفاده کنید	یخ را در پارچه‌ای بپیچید و سپس استفاده کنید	یخ را مستقیماً بر روی پوست قرار دهید	در مورد استفاده از یخ برای کاهش ورم، چه نکته‌ای باید رعایت شود؟
۳	وقتی فرد فقط دچار خستگی است	وقتی فرد بی‌هوش و بدون تنفس است	زمانی که فرد هوشیار است	وقتی فرد نفس می‌کشد	در چه شرایطی باید از ماساژ قلبی استفاده کرد؟
۱	استفاده از کرم‌های حاوی الکل	استفاده از کمپرس داغ	نادیده گرفتن سوختگی	استفاده از آب سرد و کرم‌های مرطوب کننده	در صورت بروز آفتاب سوختگی، بهترین روش درمان چیست؟
۱	عدم رعایت بهداشت	نادیده گرفتن حرکات کششی	فقط انجام تمرینات سنگین	رعایت اصول ایمنی و استفاده از تجهیزات مناسب	در مورد جلوگیری از جراحات در فعالیت‌های ورزشی چه نکاتی مهم است؟

	۲	فقط نادیده بگیرید	به او آب بدهید	او را به هوای تازه منتقل کنید و با اورژانس تماس بگیرید	فرد را به آرامی دراز کنید	چه اقداماتی باید در صورت بروز مشکلات تنفسی انجام شود؟
	۳	از درمان‌های خانگی استفاده کنید	با اورژانس تماس بگیرید و فرد را آرام کنید	آب زیاد بنوشید	فقط صبر کنید تا خود به خود بهبود یابد	در صورت بروز مسمومیت غذایی، چه باید کرد؟
	۲	فقط به آرامش فرد کمک کنید	نادیده گرفتن درد	نگه داشتن محل آسیب و تماس با اورژانس	حرکت دادن محل آسیب	در صورت بروز شکستگی، چه اقدامی باید انجام داد؟
	۲	نادیده بگیرید	فقط از کرم‌های چرب استفاده کنید	شستن با آب سرد و پوشاندن زخم	فقط از پماد استفاده کنید	بهترین راه برای درمان سوختگی درجه دو چیست؟
	۲	در هر شرایطی باید CPR انجام شود	فقط وقتی قلب فرد متوقف شده است	زمانی که فرد بی‌هوش و بدون تنفس است	وقتی فرد در حال حرکت است	در چه صورتی باید از احیای قلبی-ریوی (CPR) استفاده کرد؟
	۲	فقط به اورژانس تماس بگیرید	او را محدود کنید	او را روی زمین نگه دارید و از او مراقبت کنید	او را به خواب ببرید	چه اقداماتی در مواجهه با حمله صرع باید انجام داد؟
	۲	او را وادار به ورزش کنید	فقط صبر کنید تا خود به خود بهبود یابد	با اورژانس تماس بگیرید	به او آب بدهید	در صورت بروز آریتمی قلبی، چه اقداماتی باید انجام داد؟
	۲	نادیده بگیرید	فقط از داروهای خانگی استفاده کنید	با اورژانس تماس بگیرید	به بیمار آرامش دهید	در صورت بروز واکنش آلرژیک شدید، اولین اقدام چیست؟
	۲	از کرم‌های چرب استفاده کنید	زخم را با یخ فشرده بپوشانید	با اورژانس تماس بگیرید و زخم را پوشش دهید	زخم را با آب سرد بشویید	در صورت بروز زخم ناشی از آتش‌سوزی، چه اقداماتی باید انجام داد؟
	۳	فقط از او بخواهید آرام شود	به آرامی او را دراز کنید و با اورژانس تماس بگیرید	به او آب بدهید	او را به حال خود بگذارید	بهترین راه برای کمک به فردی که دچار حمله قلبی شده، چیست؟

۲	فقط نادیده بگیرید	از کرم‌های چرب استفاده کنید	زخم را با آب سرد شستشو دهید	زخم را بپوشانید و فشار دهید	چه اقداماتی باید در مورد سوختگی‌های درجه یک انجام داد؟
۲	فقط به اورژانس تماس بگیرید	انجام CPR در همه شرایط لازم نیست	تنفس مصنوعی مهم است	فقط فشار قفسه سینه کافی است	در مورد CPR (احیای قلبی-ریوی) چه نکته‌ای حائز اهمیت است؟
۲	از کرم‌های مسکن استفاده کنید	نادیده گرفتن درد	استراحت، یخ، فشرده‌سازی و ارتفاع	فقط ادامه دادن به ورزش	در صورت دچار شدن به آسیب‌های ورزشی، چه اقداماتی باید انجام داد؟
۱	از کرم‌های چرب استفاده کنید	فرد را به آرامی دراز کنید	فقط صبر کنید تا خود به خود متوقف شود	خونریزی را با فشار متوقف کنید	در صورت بروز خونریزی شدید، چه اقدامی باید انجام داد؟
۱	او را تنها بگذارید	فقط نادیده بگیرید	به او آب بدهید	او را به حالت نشسته قرار دهید	در صورت بروز مشکل تنفسی، چه اقداماتی باید انجام شود؟
۱	او را تنها بگذارید	از او بخواهید حرکت کند	بلافاصله او را به بیمارستان منتقل کنید	آرامش دادن به فرد و مراقبت از او	بهترین اقدام در برابر ضربه مغزی چیست؟
۲	نادیده بگیرید	آن را دستکاری کنید	با آب شستشو دهید و به پزشک مراجعه کنید	فقط آن را بشوید	در صورت بروز صدمه به چشم، چه باید کرد؟
۲	عدم رعایت اصول ایمنی	فقط به انجام تمرینات سنگین پردازید	انجام حرکات کششی قبل از ورزش	نادیده گرفتن گرم کردن	بهترین روش برای پیشگیری از جراحات ورزشی چیست؟
۱	فقط صبر کنید تا خود به خود بهبود یابد	به او آب بدهید	او را به آرامی دراز کنید	فرد را در مکان هوادار قرار دهید	در صورت مسمومیت با گاز، چه اقداماتی باید انجام داد؟
۲	فقط به فرد آسیب‌دیده نگاه کنید	هیچ اقدامی انجام ندهید	ارزیابی سریع وضعیت فرد آسیب‌دیده	فقط به اورژانس تماس بگیرید	در مورد نیاز به کمک‌های اولیه، چه نکاتی باید رعایت شود؟
۱	فقط به دنبال درمان باشید	عدم تزریق واکسن‌ها	نادیده گرفتن بهداشت	رعایت بهداشت فردی و محیطی	در مورد چگونگی جلوگیری از بیماری‌های عفونی چه اقداماتی باید انجام داد؟
۲	تنگی نفس	سردرد شدید	ضعف یا بی‌حسی در یک سمت بدن	درد قفسه سینه	در صورت بروز سکته مغزی، چه علامتی باید مراقب باشید؟

	۳	استفاده از داروهای تجویزی به صورت خودسر	مشاوره با پزشک قبل از مصرف داروها	خوددرمانی با داروها	استفاده از دارو بدون نسخه	چه نکاتی در مورد داروهای تجویزی مهم است؟
--	---	--	--------------------------------------	---------------------	---------------------------	--















