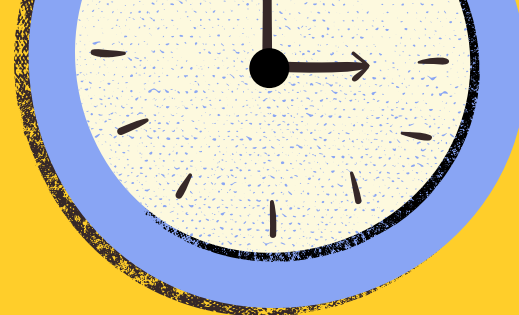


PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

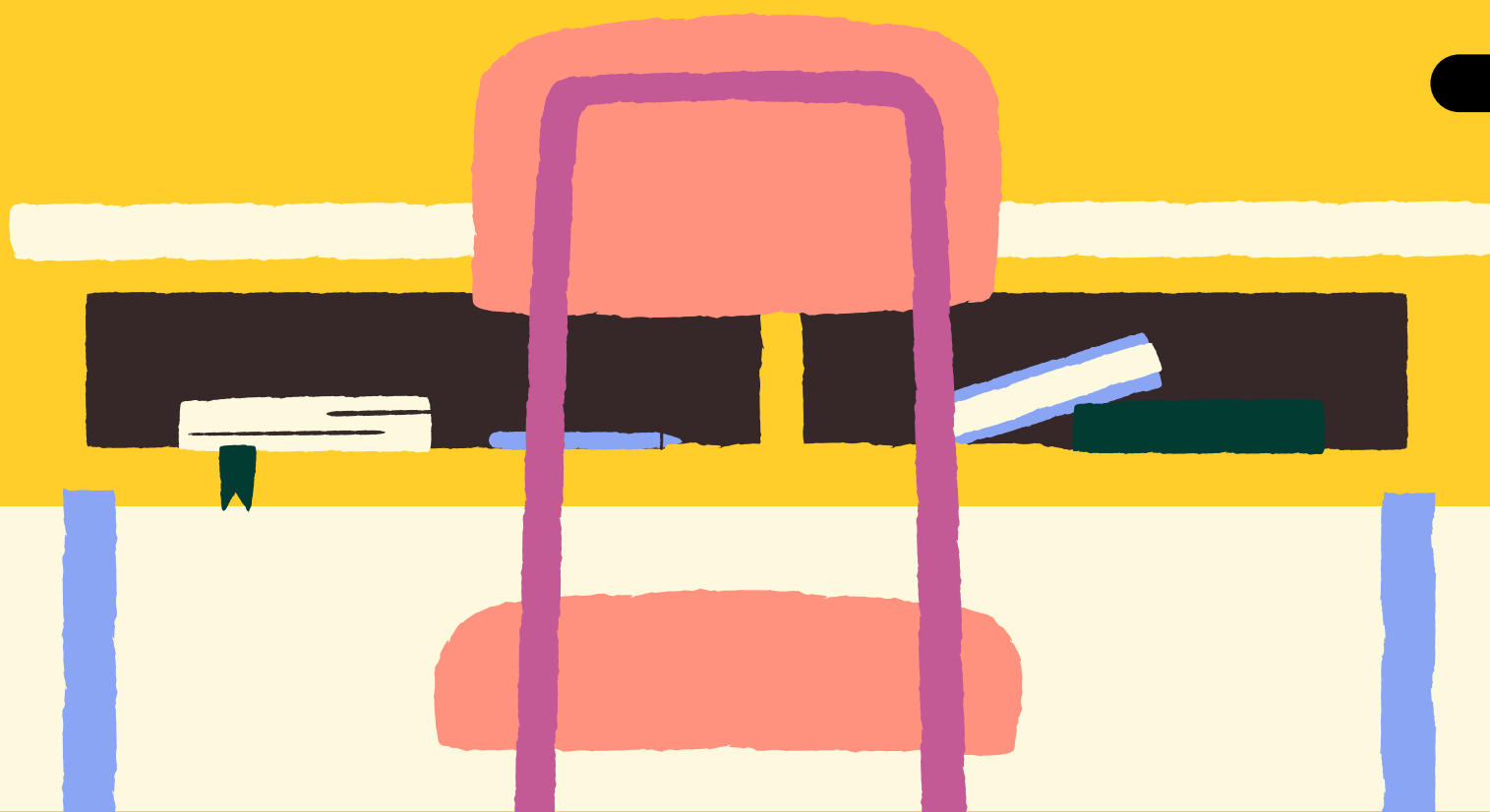
Pertolongan Cemas

Disediakan oleh : Cikgu Insyirah





**TEKAN ICON YOUTUBE UNTUK MENONTON
VIDEO BERKAITAN TOPIK HARI INI**



KENALI D.R.A.B.C

(Danger, Response, Airways, Breathing, Circulation)

Kemalangan boleh berlaku bila-bila masa.
Bantu mangsa kemalangan dengan segera.
Sementara menanti bantuan tiba, berikan rawatan pertolongan cemas kepada mangsa.



Lakukan segera pertolongan cemas D.R.A.B.C.
kepada mangsa. Bantu mangsa dengan tenang.

PRINSIP DAN PROSEDUR D.R.A.B.C



DANGER

BAHAYA

D (Danger-Bahaya)

- Menilai situasi sama ada terdapat risiko kepada mangsa atau anda.



- Utamakan keselamatan anda.
- Berhati-hati bertindak.



PRINSIP DAN PROSEDUR D.R.A.B.C

2 Response - Gerak Balas

R (Response-Gerak balas)

- Adakah mangsa sedar?
- Adakah mangsa bergerak balas terhadap pertanyaan, sentuhan atau goyangan perlahan.



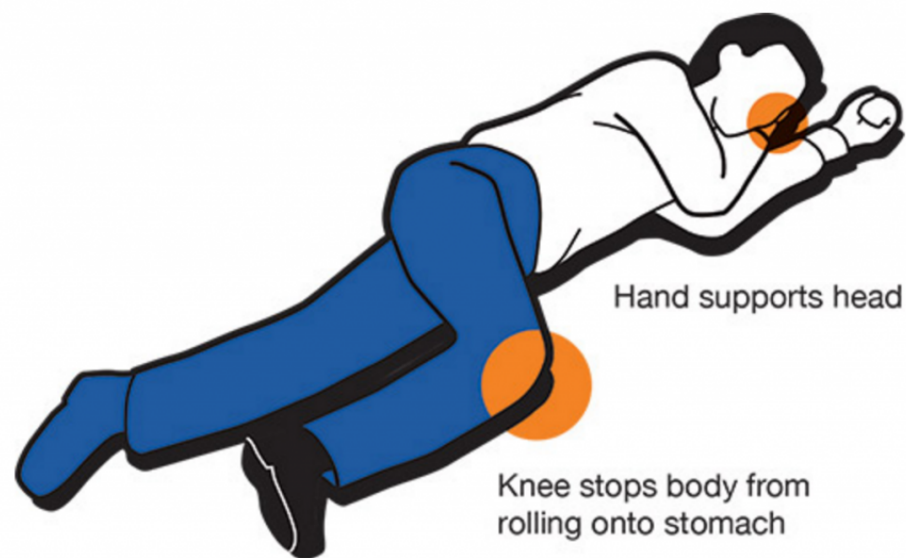
- Rawat mangsa.
- Dail 999 jika perlu.

PRINSIP DAN PROSEDUR D.R.A.B.C

3 Airway - Saluran pernafasan

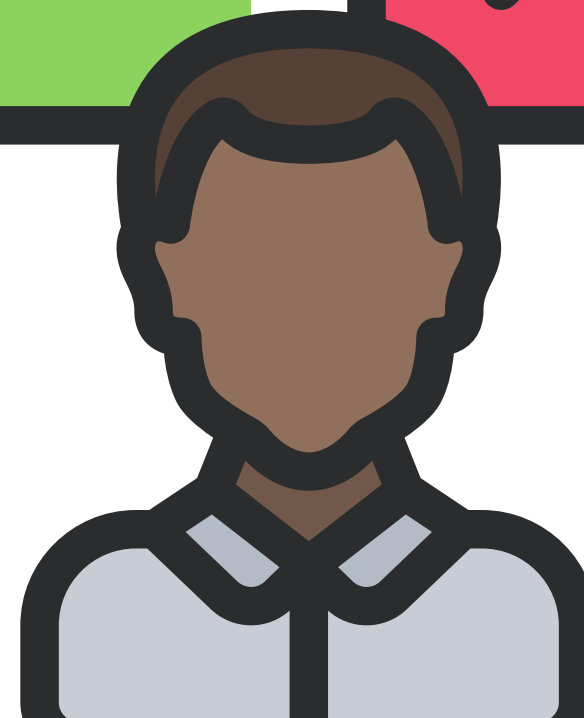
A (Airways-Saluran pernafasan)

- Jerit minta tolong.
- Buka salur udara.
- Periksa pernafasan.
- Adakah mangsa masih bernafas?



Letak mangsa dalam kedudukan pemulihan.

Dial 999 untuk mendapatkan bantuan.
Hantar seorang pembantu.



PRINSIP DAN PROSEDUR D.R.A.B.C

4

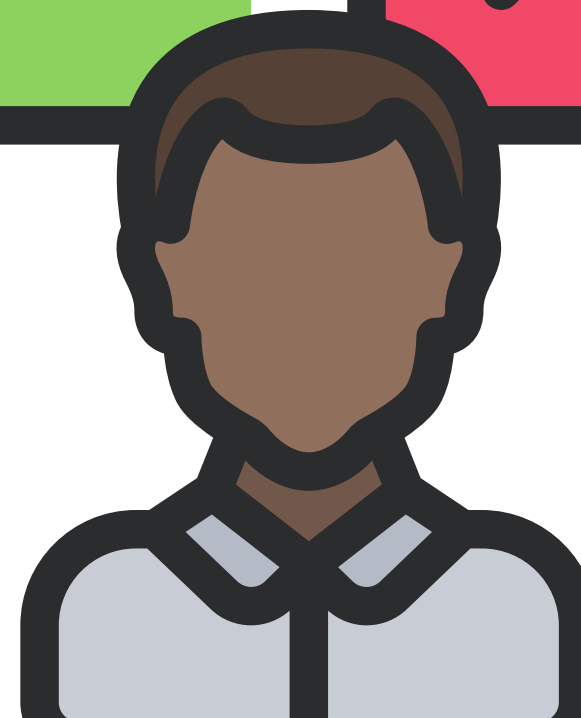
Breathing - Bernafas

B (Breathing-Bernafas)

- Segera beri bantuan pernafasan kepada mangsa.



- Teruskan bantuan pernafasan.



PRINSIP DAN PROSEDUR D.R.A.B.C

5 Circulation - Peredaran Darah

C (Circulation-Peredaran darah)

- Lihat tanda-tanda peredaran darah.
Contoh batuk atau pernafasan.



PRINSIP DAN PROSEDUR D.R.A.B.C

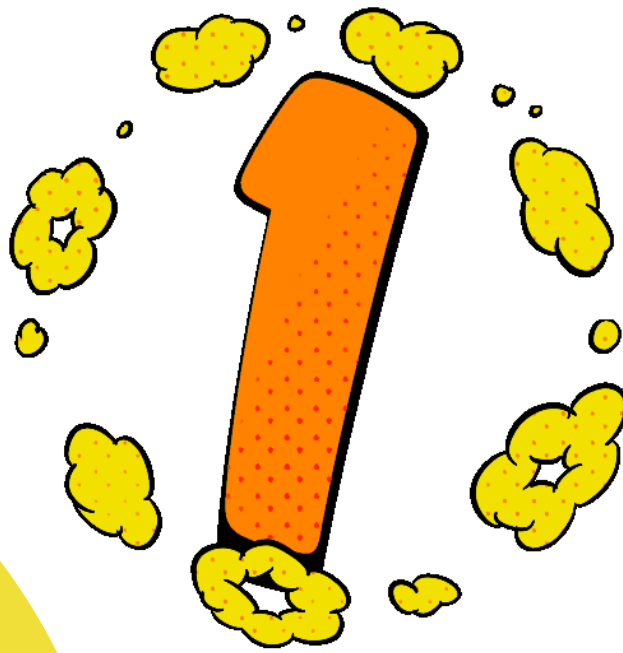
5

Circulation - Peredaran Darah

Mulakan pemulihan pernafasan
peparu-jantung (CPR).



LAKUKAN D.R.A.B.C



D (Danger – Bahaya)

- Pastikan anda, mangsa dan orang lain berada dalam keadaan dan di tempat yang selamat.

LAKUKAN D.R.A.B.C



R (Response – Gerak Balas)

- Dapatkan gerak balas dengan bertanyakan soalan kepada mangsa. Goyang dan gerakkan bahu mangsa dengan lembut dan perlahan. Tanyakan soalan “Apakah yang terjadi?” atau memberi satu perintah, “Buka mata anda.” Pastikan suara anda jelas dan kuat.

LAKUKAN D.R.A.B.C



A (Check airways – Periksa saluran Pernafasan)

- Periksa saluran pernafasan. Pastikan tiada sebarang sekatan atau bendasing pada saluran pernafasan.
- Duduk melutut di tepi kepala mangsa.
- Letakkan sebelah tangan di atas dahi mangsa.
- Letakkan dua jari di bahagian arteri karotid.
- Angkat dagu mangsa perlahan-lahan.
- Periksa jika mangsa sudah mula bernafas.

LAKUKAN D.R.A.B.C



B (Breathing – Bernafas)

- Lihat pergerakan pada dada mangsa untuk melihat pernafasan. Dengar bunyi pernafasan dan rasa pernafasan melalui pipi. Biarkan saluran udara terbuka. Periksa mangsa tidak lebih dari 10 saat.

LAKUKAN D.R.A.B.C



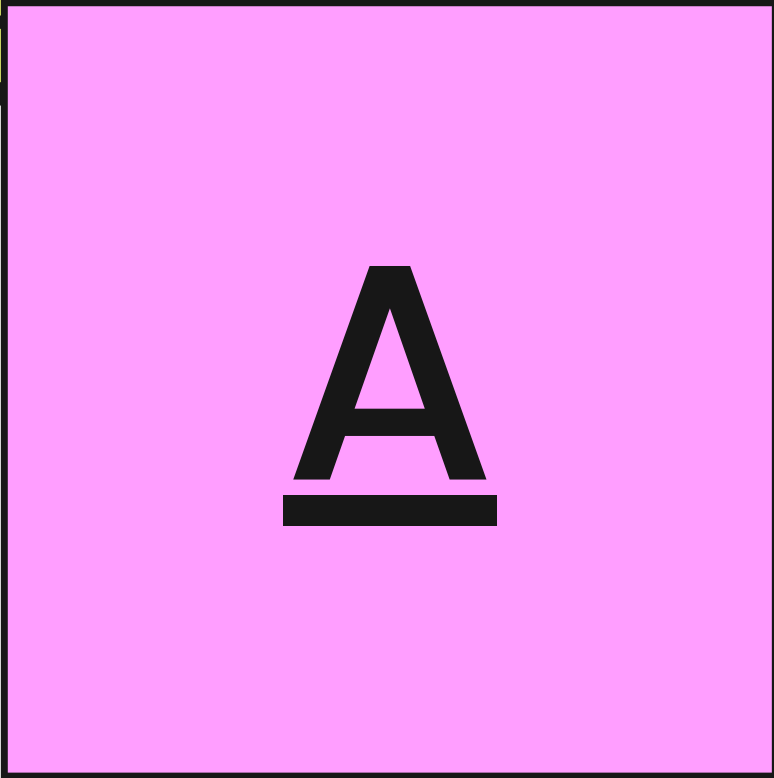
C (Circulation – Peredaran Darah)

- Lihat, dengar dan rasakan tanda-tanda peredaran darah pada bahagian arteri karotid mangsa. Lakukan hembusan setiap lima saat (12 hembusan dalam satu minit).
- Hubungi unit kecemasan.



AKTIVITI HARI INI

SILA KLIK KOTAK A, B, C DAN D UNTUK MENJAWAB 3 LATIHAN.



A



B



C

Sila jawab ketiga-tiga latihan di atas dan hantarkan markah yang diperolehi anak dalam kumpulan WhatsApp.



Kelas : 1 Falah

Masa : 11 pm - 2 pm

Tarikh : 29 September 2021

**Tahniah anak-anak
berjaya mengikuti
kelas dengan jayanya**

BERSAMA CIKGU INSYIRAH

