

First aid quiz.



အဖြေမှန်များကို နောက်ဆုံးစာမျက်နှာများတွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ သင်အလိုရှိသော စာမျက်နှာသို့သွားရန် အောက်ပါလင့်ခ်များကို အသုံးပြုပါ။

[ပန်းနာ](#)

[တိုက်ခိုက်မှု](#)

[သွေးထွက်ခြင်း။](#)

[အရိုးကျိုး](#)

[ပူလောင်ခြင်း။](#)

[လည်ချောင်းနာ](#)

[ခြင်း။](#)

[ဦးခေါင်းဒဏ်ရာ](#)

[တုံ့ပြန်မှုမရှိဘဲအသက်ရှူ တုံ့ပြန်မှုမရှိ နှင့်](#)

[မဟုတ်ဘူး အသက်ရှူ။](#)

[အဖြေများ](#)

ပန်းနာ တိုက်ခိုက်မှု

1 ဘယ်ဟာလဲ။ ၏ ဒါတွေ သည် မဟုတ်ဘူး a တစ်စုံတစ်ဦးကို လက်မှတ်ထိုးပါ။ သည် ရှိခြင်း။ တစ်ခု ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ?

- ☐ သူတို့ မေ ရှာပါ။ အသက်ရှူ ခက်တယ်။
- ☐ သူတို့ ရှူရှိုက်သံတွေ ထွက်လာနိုင်တယ်။
- ☐ သူတို့ မေ ရှိသည် a ဆောင့် on သူတို့ရဲ့ ခေါင်း။
- ☐ သူတို့က အများကြီး ချောင်းဆိုးနိုင်တယ်။

2 ဘယ်ဟာလဲ။ ၏ ဒါတွေ လုပ်တာ တစ်စုံတစ်ယောက် အတူ ပန်းနာ အသုံးပြု ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ရှိသည် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ?

- ☐ အသက်ရှူသံ
- ☐ တစ်ခု
- ☐ ရေခဲအိတ်
- ☐ ရှူဆေး
- ☐ အင်္ဂတေတစ်ခု

3 အကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက် သည် ရှိခြင်း။ တစ်ခု ပန်းနာ တိုက်ခိုက်မှု၊ ဘာလဲ သည် အဆိုပါ အများဆုံး သူတို့ကို ကူညီဖို့ အရေးကြီးသလား။

- ☐ သူတို့ကို စားစရာတစ်ခုခု ပေးလိုက်ပါ။
- ☐ ကူညီကြပါ သူတို့ကို သို့ အသုံးပြု သူတို့ရဲ့ ရှူဆေး။
- ☐ သူတို့ကို ပွေ့ဖက်ပေးပါ။
- ☐ စောင်တစ်ထည်ကို သူတို့ပတ်ပတ်လည်မှာ ခြုံထားပါ။

4 မှန်ပါတယ်။ သို့မဟုတ် အမှား အကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက် သည် ရှိခြင်း။ တစ်ခု



ပန်းနာ တိုက်ခိုက်မှု၊ အဲဒါ ငြိမ်သက်နေဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။



မှန်ပါတယ်။



မှားသော

5

အကယ်လို့ သုံးပြီး တစ်ခု ရှူဆေး မပါဘူး။ လုပ်ပါ။ တစ်ခု ပန်းနာ တိုက်ခိုက်မှု ရယူ ပို့ကောင်းပါတယ်။ ငါတို့လိုနိုင်တယ်...



ထားခဲ့ပါ။ သူတို့ကို တစ်ယောက်တည်း

သို့ အေးဆေး ဆင်း ☐ လူကြီးတစ်ဦးကို

999 သို့ခေါ်ဆိုပါ။



ကူညီကြပါ သူတို့ကို

လိမ်သည်။ ဆင်း ☐ သူတို့ကို

အရက်သောက်ပေးပါ။



သွေးထွက်ခြင်း။

1 မှန်ပါတယ်။ သို့မဟုတ် အမှား အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက် သည် သွေးထွက်ခြင်း။
a အများကြီး၊ ဟိုမှာ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ရယ် ပလာစတာအတွက် သွေးအများကြီး။

☐

မှန်ပါတယ်။

☐

မှားသော

2 အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက် သည် သွေးထွက်ခြင်း။ a အများကြီး၊ ဘာလဲ။
ငါတို့လုပ်လား။ လုပ်ဖို့ လိုတယ်

☐

ရေဆေးပါ။

☐

ပြင်းပြင်းထန်ထန်နှိပ်ပါ။

☐

ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး ပုံပိုးပေးပါ။

3 ဘယ်ဟာလဲ။ အဲဒီထဲက ပစ္စည်းများ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကျင့်သားရသည် စာနယ်ဇင်း
ခက်တယ်။ သွေးထွက်အောင်လား ?

☐

ကျွန်တော်တို့ရဲ့

☐

လက် တီရှပ်

☐

လက်ဖက်သုတ်ပုဝါ

☐

အားလုံးထက်

4 ဘယ်လိုလဲ ရှည် လုပ်သင့်တယ်။ ငါတို့ စာနယ်ဇင်း on a သွေးထွက် အတွက်?

☐

သည်အထိ သင် ရယူ

☐

ပင်ပန်းသည်။ ၅ မိနစ်

☐

အကူအညီ မရောက်မချင်း



အကယ်လို့ တစ်ခုခု သည် ပိတ်မိ ခဲ့ အဆိုပါ ဖြတ်၊ ဘာလုပ်သင့်လဲ။ ငါတို့ လုပ်မလား

○ လုံးဖြတ်ထားပြီး အပေါ်မှ အပြင်းအထန်ဖိထားပါ။

○ ထားခဲ့ပါ။ အဲဒါ ခွဲ အဆိုပါ ဖြတ် နှင့် စာနယ်ဇင်း ဆင်း

ခက်တယ်။ ပတ်ပတ်လည် အဲဒါ ○ အဲဒါကို ထုတ်ပြီး

ပြင်းပြင်းထန်ထန် နှိပ်ပါ။

အရိုး ကျိုး

1

အကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက် ရှိသည်။ a မကောင်းဘူး။ ကြွေကျ၊ ဘာလဲ လုပ်နိုင်တယ်။ သင် တွေးပါ။ သူတို့ အရိုးကျိုးသွားပြီလား?

- ☐ သူတို့ရဲ့အရေပြားက နီရဲပြီး ယားယံတယ်။
- ☐ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဤ a အများကြီး ၏ နာကျင်မှု နှင့် ရှိသည် ရောင်ရမ်းခြင်း။ သို့မဟုတ် ပွန်းပဲ့ခြင်း။ ☐ မိုက်ဆာပြီး ပင်ပန်းသလို ခံစားရတယ်။

2

မှန်ပါတယ်။ သို့မဟုတ် အမှား အကယ်လို့ သင် တွေးပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက် ရှိသည်။ ကျိုး a အရိုး၊ အဆိုပါ အရေးကြီးဆုံးက ဒဏ်ရာကို ထိန်းထားဖို့ပါပဲ။

- ☐ မှန်ပါတယ်။
- ☐ မှားသော

3

ထံမှ အဆိုပါ စာရင်း အောက်၊ ဘယ်ဟာ ပါ ဖြစ် အဆိုပါ အကောင်းဆုံး သို့ အသုံးပြု သို့ ထောက်ခံမှု အရိုးကျိုးလား?

- ☐ တစ် အုံး
- လည်စည်းတစ်ခု
- ☐ တစ် အိတ် ၏
- လိမ္မော်သီး
- စာအုပ်တစ်အုပ်

4

အကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက် ထင်သည်။ သူတို့ ရှိသည် ကျိုး a အရိုး ဒါပေမယ့် သူတို့ နိုင်သည် ဆဲ ပြီးရင် ရွှေ့သင့်တယ်...

- ☐ ထားလိုက်ပါ - ဖြစ်နိုင်တယ်။
 - ☐ မေး တစ်ခု လူကြီး သို့ ရယူ
- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကူညီကြပါ။ ☐ အဲဒါကို ဆက်ရွှေ့ဖို့ ပြောပါ။

5 အကယ်လို့ သင် တွေးပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက် ရှိသည်။ ကျိုး a အရိုး နှင့် သင် ရှိသည် ကူညီခဲ့သည်။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ပံ့ပိုးပေးဖို့၊ ဘာဆက်လုပ်သင့်လဲ။

- ☐ လူတစ်ယောက် ပိုကောင်းလာဖို့ စောင့်ပါ။
- ☐ ရအောင် အဆိုပါ လူ သယ် on အတူ ဘာလဲ သူတို့ ခဲ့ကြသည် လုပ်နေတယ်။ ☐ အနားယူပါ - တခြားဘာမှ လုပ်စရာ မလိုပါဘူး။
- ☐ လူကြီးကိုပြောပါ။

ပူလောင်ခြင်း။

1 ဘယ်ဟာလဲ။ ၏ အဆိုပါ နောက်လိုက် သည် တစ်ခုခု ငါတို့ မဟုတ်ဘူး မီးရှို့ ကိုယ့် အပေါ်?

- ☐ တစ်ခွက် ၏
- ☐ လက်ဖက်ရည်
- ☐ ရေအေး
- ☐ ရေနွေးငွေ့
- ☐ ဖယောင်းတိုင်

2 အကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက် ရှိသည်။ a မီးရှို့ သူတို့ တန်ခိုး ရှိသည် ထိတယ်။ တစ်ခုခု ပူပြီး သူတို့ရဲ့အသားအရေက ၊

- ☐ အေး
- ☐ ဖွေးဖွေး
- ☐ အနီရောင်

3 ဘာလုပ်သင့်လဲ။ ငါတို့ လုပ်ပါ။ သို့ ကူညီကြပါ တစ်စုံတစ်ယောက် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည်။ a မီးလောင်လား?

- ☐ ကိုင်ပါ။ အဆိုပါ မီးရှို့အောက်မှာ အေး၊ ပြေး
- ☐ ရေ လူကို တစ်ခုခုစားပေးပါ။
- ☐ မီးလောင်မှုကို ချန်ထားပြီး အေးသွားအောင် စောင့်ပါ။

4 မှန်ပါတယ်။ သို့မဟုတ် အမှား ပြီးနောက် ငါတို့ ရှိသည် အေးသွားသည်။ a မီးရှို့ ငါတို့ လုပ်သင့်တယ်။ ကာဗာ အဲဒါ တွယ်ကပ်ရုပ်ရှင်နှင့်အတူ။



မှန်ပါတယ်။



မှားသော

5

ဘာလဲ နိုင်သည် ငါတို့ လောင်း ကျော် a မီးရှို့ အေးဖို့ အဲဒါ အကယ်၍ ဟိုမှာ
မဟုတ်ဘူး a နှိပ်ပါ။ အနီးနား

☐ တစ်

အဖျားကျသည်။

သောက် ☐ နို့

☐ လိမ္မော်သီး

ဖျော်ရည် ☐

ဒါတွေအကုန်လုံး

လည်ချောင်းနာခြင်း။

1 အဘယ်ကြောင့်နည်း တစ်စုံတစ်ယောက် ဆို on?

☐ ရေ

☐ ပီဇာ

☐ ဖျော်ရည်

2 ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ငါတို့ သိသည်။

တစ်စုံတစ်ယောက် သည် နှာစေး? ☐ သူတို့

လည်ချောင်းကို ကိုင်ထားပြီး အသက်ရှူမဝဘူး။ ☐ သူတို့က
ချောင်းဆိုး နှာချေတယ်။

☐ သူတို့သည် မောပန်းခြင်းနှင့် ရေငတ်ခြင်းတို့ကို ခံစားနေကြရသည်။

3 ဘယ်လိုလဲ ငါတို့လုပ်နိုင်လား။ ကူညီကြပါ တစ်စုံတစ်ယောက်

ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် နှာစေး?

☐ သူတို့သောက်ဖို့ ရေနည်းနည်းပေးပါ။

☐ ရိုက်တယ်။ အဆိုပါ လူ ခက်တယ်။ on

အဆိုပါ ကျော။ ☐ သူတို့ကို နေရာကို
ပြေးခိုင်းပါ။

အကယ်လို့ ငါတို့ ရှိသည် ရိုက်တယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက် on အဆိုပါ ကျော
ငါး ကြိမ် နှင့် သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မူး နေတုန်း 4 ၊ ငါတို့ဘာဆက်လုပ်ရမလဲ။

☐ ပိုကောင်းလာမလား စောင့်ကြည့်ပါ။

☐ ပေးပါ။ သူတို့ကို အချို့ ရေ သို့
သောက် ☐ 999 ကိုခေါ်ဆိုပါ။

5 မှန်ပါတယ်။ သို့မဟုတ် false: အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက် သည်

ရင်တွေတအားနာတယ်။ ပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ပါ။ a အများကြီး ဆူညံ သံ ။



မှန်ပါတယ်။



မှားသော



ဦးခေါင်း ဒဏ်ရာ

1

အကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက် ရှိသည်။ တိုက်မိ သူတို့ရဲ့ ခေါင်း၊ ဘယ်ဟာ ၏ ဒါတွေ သည် မဟုတ်ဘူး a လက္ခဏာ ဦးခေါင်းဒဏ်ရာလား?

- ☐ အဖုအထစ်
- ☐ နှာချေခြင်း။
- ☐ ခေါင်းကိုက်ခြင်း။
- ☐ သူတို့ခေါင်းပေါ်မှာ နာကျင်မှု

2

ဘာလဲ လုပ်သင့်တယ်။ ငါတို့ လုပ်ပါ။ သို့ ကူညီကြပါ တစ်စုံတစ်ယောက် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည်။ သူတို့ရဲ့ ထိခိုက် ခေါင်း?

- ☐ ကိုင်ပါ။ တစ်ခုခု အေး သို့ အဆုတ်ပါ ဒဏ်ရာ။
- ☐ သူတို့ဘက်ကို လှိမ့်ပေးပါ။
- ☐ ဒဏ်ရာကို နွေးနွေးထွေးထွေး ကိုင်ထားပါ။

3

ဘာလဲ ပါ ဖြစ် အကောင်းဆုံး သို့ ကိုင်ထားပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ခေါင်းရှိရင် သူတို့ ရှိသည် ထိခိုက် အဲဒါ?

- ☐ ဖြူဖြူ ပဲစေ့များ ထုပ်ပိုးထားသည်။ ဌာ a လက်ဖက်ရည် မျက်နှာသုတ်ပုဝါ ☐ အုံး
- ☐ စိုစွတ်သောစက္ကူပုဝါ

4

အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ခေါင်းထိခိုက်မိပါက အေးခဲထားသော ပဲစေ့အချို့ကို တွေ့ရှိပြီဖြစ်သည်။ ထုပ်ပိုးထားသည်။ ဌာ a လက်ဖက်ရည် မျက်နှာသုတ်ပုဝါ သို့ ကိုင် ဆန့်ကျင်ဘက် အဲဒါ၊ ဘာလဲ တခြား လုပ်သင့်တယ်။ ငါတို့ ဘာလုပ်မလဲ?

- ☐ တီဗီကြည့်သည်

☐ အိမ်စာလုပ်ပါ။

☐ လူကြီးကိုပြောပြီး သူတို့ကို စောင့်ကြည့်ပါ။

5 မှန်ပါတယ်။ သို့မဟုတ် မှားလား? အကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက် ရှိသည်။ ထိခိုက်သူတို့ရဲ့ ခေါင်း နှင့် စတင်သည်။ သို့ အော့အန်ခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်ငိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ရှုပ်ထွေးလာပါက 999 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုသင့်သည်။



မှန်ပါတယ်။



မှားသော



တုံ့ပြန်မှုမရှိ နှင့် အသက်ရှူ

1

ဘာလဲ လုပ်တာ 'တုံ့ပြန်မှုမရှိ' ဆိုလိုတာက

- ☐ တစ်စုံတစ်ယောက် အိပ်ပျော်နေသည်။
- ☐ တစ်စုံတစ်ယောက် မပါဘူး။ နိုး တက် အကယ်၍ သင် နှိပ်ပါ။ သို့မဟုတ် လှုပ်ပါ။ သူတို့ရဲ့ ပခုံး သို့မဟုတ် အော် သူတို့ရဲ့ နာမည် ☐ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ကို လျစ်လျူရှုနေတယ်။

2

ဘယ်ဟာလဲ။ ၏ အဆိုပါ နောက်လိုက် သည် a နည်းလမ်း ၏ စစ်ဆေးခြင်း။
အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက် အသက်ရှူ နေတာလား

- ☐ လိုက်ရှာသည်။ သို့ ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သူတို့ရဲ့ ရင်ဘတ် သည် ရွေ့လျား။ ☐ သူတို့ ပါးစပ်နား ကပ်ပြီး နားထောင်တယ်။
- ☐ ခံစားချက် အတွက် အသက်ရှူ on သင်၏ ပါး။ ☐ ဒါတွေအကုန်လုံး။

3

ဘာလဲ လုပ်သင့်တယ်။ ငါတို့ လုပ်ပါ။ မိ ခေါ်ဆိုခြင်း။ ၉၉၉ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက် သည် တုံ့ပြန်မှုမဲ့ပြီး အသက်ရှူမဝဘူးလား။

- ☐ ၎င်းတို့ကို နွေးထွေးစေရန် စောင့်ဖြင့် အုပ်ထားပါ။
- ☐ လိပ် သူတို့ကို on သို့ သူတို့ရဲ့ နှင့်အတူ သူတို့ရဲ့ ခေါင်း စောင်း ကျော။ ☐ သူတို့နိုးလာသလား စောင့်ကြည့်ပါ။

4

မှန်ပါတယ်။ သို့မဟုတ် မှားလား? ကျွန်တော်တို့ လိုပါတယ်။ သို့ တိမ်းစောင်း တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ခေါင်း ကျော သို့ ကူညီကြပါ အသက်ရှူမဲ့။

- ☐ မှန်ပါတယ်။
- ☐ မှားသော



- စကားပြောပါ။ သို့ သူတို့ကို နှင့်
- စိတ်ချပါ။ သူတို့ကို ○ သူတို့ကိုထားခဲ့ပါ။
- သူတို့ခေါင်းကို အအေးတစ်ခုခု လိမ်းပေးပါ။



တုံ့ပြန်မှုမရှိ နှင့် မဟုတ်ဘူး အသက်ရှူ

1 မှန်ပါတယ်။ သို့မဟုတ် အမှား အကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက် သည် တုံ့ပြန်မှုမရှိ နှင့် မဟုတ်ဘူး အသက်ရှူခြင်း၊ အကူအညီရယူလိုပါသလား။

☐

မှန်ပါတယ်။

☐

မှားသော

2 ဘယ်လိုလဲ လုပ်သင့်တယ်။ ငါတို့ ရယူ ကူညီကြပါ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက် သည် တုံ့ပြန်မှုမရှိ နှင့် အသက်ရှူ မဝဘူးလား

☐

လက်စွပ် သူတို့ရဲ့

အမေ ☐ 999

ကိုခေါ်ဆိုပါ။

☐

သူတို့သူငယ်ချင်းကို စာပို့ပါ။

3 အကယ်လို့ ငါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အတူ တစ်ခု လူကြီး၊ ဘာလဲ လုပ်သင့်တယ်။ သူတို့ လုပ်ပါ။ နေစဉ် ငါတို့ စောင့်ပါ အတွက် လာဖို့ ကူညီမလား

☐

လူကြီးကို ရင်ဘတ်ဖိခိုင်းပါ။

☐

ပြောပြပါ။ အဆိုပါ လူကြီး သို့ စောင့်ရှောက်

ကြိုးစားနေပါတယ်။ သို့ နီး အဆိုပါ လူ တက် ☐ လူကြီးကို

ဘာမှမလုပ်ပေးနဲ့

4 တခါ တစ်စုံတစ်ယောက် ရှိသည်။ စတင်ခဲ့သည်။ ပေးကမ်းခြင်း။ ရင်ဘတ် ချုံ၊ ဘယ်အချိန်မှာ ရပ်သင့်လဲ။

☐

မောပန်းနွမ်းနယ်လာသောအခါ လက်မောင်းများ နာကျင်လာသည်။

- ☐ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ လူနာတင်ယာဉ် အမှုထမ်း ရောက်ပြီ၊ နှင့် ပြော
သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ယူ ကျော် ☐ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက်
သူတို့သွားကြသည်။
- ☐ အားလုံးထက်

**5 မှန်ပါတယ်။ သို့မဟုတ် အမှား အကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက် သည် လုပ်နေတယ်။
ရင်ဘတ် ချုံ့၊ ရင်ဘတ်အလယ်မှာ တွန်းထားရမယ်။**

- ☐ မှန်ပါတယ်။
- ☐ မှားသော



အဖြေများ

ပန်းနာ
တိုက်ခိုက်မှု

- 1 ဂ)
- 2 ဂ)
- 3 ဂ)
- 4 ခ)
- 5 က)

ခ)

ခ)

က)

- 1 ခ)
- 2 ဃ)
- 3 ဂ)
- 4 ဂ)
- 5 ဂ)

ပူလောင်ခြင်း။

ခ)

ဂ)

က)

က)

ဃ)

သွေးထွက်ခြင်း။

- 1 က)
- 2 ခ)
- 3 ဂ)
- 4 ဃ)
- 5 ဂ)

ခ)

- 1 ဂ)
- 2 ဂ)
- 3 ဂ)
- 4 ဂ)
- 5 ဂ)

လည်ချောင်းနာခြင်း။

ခ)

က)

ခ)

ဂ)

ခ)

အရိုး ကျိုး

- 1 ခ)
- 2 ဂ)
- 3 ဂ)
- 4 ဂ)
- 5 ဂ)

- 1 ဂ)
- 2 ဂ)
- 3 ဂ)
- 4 ဂ)
- 5 ဂ)

ဦးခေါင်း ဒဏ်ရာ

ခ)

က)

က)



ဂ)

တုံ့ပြန်မှုမရှိ

က)

နှင့် အသက်ရှူ

ခ)

ခ)

ဂ)

က)

က)

1

2

3

4

5

တုံ့ပြန်မှုမရှိ

အသက်မရှူ

ပါ။

က)

ခ)

က)

ခ)

က)

1

2

3

4

5