



FAIL LOG

LENCANA KECEKAPAN

BANTU MULA



Nama: _____

No. Keahlian: _____

No. Kad Pengenalan: _____

Nama Pasukan: Pasukan Pandu Puteri _____,

Daerah _____,

SMK. _____,

_____ (Cawangan) _____

ISI KANDUNGAN

BIL.	PERKARA			MUKA SURAT
1	Biodata			
2	Syarat-syarat			
3	A	(i)	Jelaskan maksud CPR.	
		(ii)	Tunjukkan cara memulihkan pernafasan.	
4	B	(i)	Terangkan dengan ringkas peredaran darah dalam tubuh manusia;	
		(ii)	Terangkan cara memberhentikan pendarahan, iaitu • tekanan secara langsung; dan • tekanan secara tidak langsung	
		(iii)	Terangkan luka tertutup dan luka terbuka.	
		(iv)	Tunjukkan cara membalut luka di: • kepala; • tapak tangan; • siku; • kaki; dan • lutut	
		(v)	Terangkan cara rawatan untuk kecederaan yang berikut: • hidung berdarah; • jari terhiris; dan • terpijak paku	
5	C	(i)	Terangkan patah tertutup dan patah terbuka.	
		(ii)	Tunjukkan cara membalut patah tulang di bahagian tubuh badan yang berikut: • rahang/dagu; • lengan atas/ lengan bawah dan siku yang boleh bergerak; • siku yang tidak boleh bergerak; • selangka sebelah dan dua belah; dan • bahagian bawah tubuh badan.	
6	D	(i)	Terangkan cara rawatan bagi mangsa yang: • pitam atau tidak sedarkan diri; • terkehel (dislocation); • keracunan; • terkena renjatan; • terbakar/melecur; • termasuk objek ke dalam mata, telinga dan hidung; - dan • dipatuk ular atau disengat serangga berbisa.	
		(ii)	Tunjukkan cara memberi rawatan bagi mangsa yang: • terseliuh; dan • tercekik.	
7	E	(i)	Terangkan cara menyelamatkan seseorang yang terperangkap dalam bilik yang dipenuhi oleh kepulan asap; dan	
		(ii)	Terangkan cara memulihkan seseorang mangsa yang tidak sedarkan diri akibat terhidu kepulan asap semasa kebakaran.	
8	F	(i)	Sediakan sebuah peti pertolongan cemas yang lengkap dan terangkan kegunaan setiap satu isi kandungannya; dan	
		(ii)	Terangkan cara membuat panggilan kecemasan untuk mendapat khidmat polis, bomba dan ambulans.	
9	Refleksi			
10	Komen dua orang penguji			
11	Sijil Asal Lencana Kecekapan Bantu Mula			

BIODATA

Gambar dalam
pakaian seragam
Pandu Puteri
Remaja/Renjer
Bersaiz pasport
Bukan swafoto

Nama:

Tarikh Lahir:

No. Kad Pengenalan:

Nama Pasukan:

Nombor Keahlian:

Tarikh dilantik (sebagai Pandu Puteri Remaja):.....

Tarikh dilantik (sebagai Pandu Puteri Renjer):.....

Jawatan (dalam Pandu Puteri):

Alamat Sekolah:

No. Telefon:

Alamat e-mel:

Alamat rumah:

Hobi:

Cita-cita :

Sebab menjadi ahli Pandu Puteri:.....

SYARAT UJIAN
LENCANA KECEKAPAN BANTU MULA

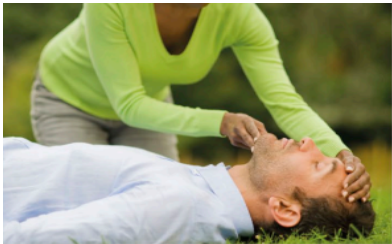
Calon hendaklah melaksanakan perkara-perkara berikut:

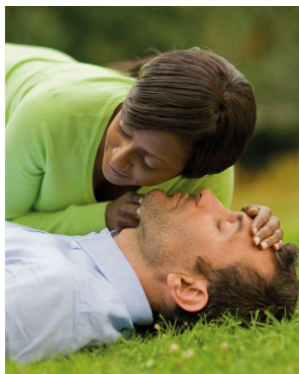
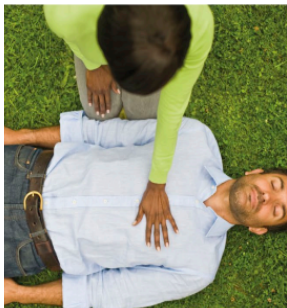
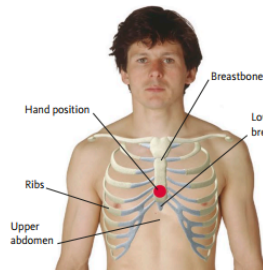
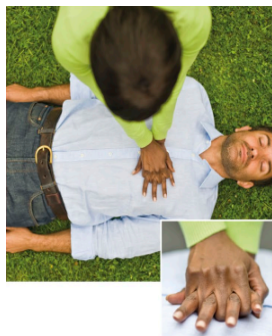
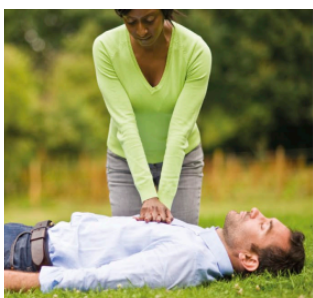
- A (i) menjelaskan maksud CPR.
(ii) menunjukkan cara memulihkan pernafasan.
- B (i) menerangkan dengan ringkas peredaran darah dalam tubuh manusia;
(ii) menerangkan cara memberhentikan pendarahan, iaitu
- tekanan secara langsung; dan
 - tekanan secara tidak langsung
- (iii) menerangkan luka terbuka dan luka tertutup.
(iv) menunjukkan cara membalut luka di:
- kepala
 - tapak tangan
 - siku
 - kaki
 - lutut
- (v) menerangkan rawatan untuk kecederaan yang berikut:
- hidung berdarah;
 - jari terhiris
 - terpijak paku
- C (i) menerangkan patah tertutup dan patah terbuka.
(ii) menunjukkan cara membalut patah tulang di bahagian tubuh yang berikut:
- rahang/dagu;
 - lengan atas/lengan bawah dan siku yang boleh bergerak;
 - siku yang tidak boleh bergerak;
 - selangka sebelah dan dua belah; dan
 - bahagian bawah tubuh
- D (i) menerangkan cara rawatan bagi mangsa yang:
- pitam atau tidak sedarkan diri;
 - terkehel (*dislocation*);
 - keracunan;
 - terkena renjatan;
 - terbakar/melecur;
 - termasuk objek ke dalam mata, telinga dan hidung; dan
 - dipatuk ular atau disengat serangga berbisa
- (ii) menunjukkan cara memberi rawatan bagi mangsa yang:
- terseliuh; dan
 - tercekik.
- E (i) menerangkan cara menyelamatkan seseorang yang terperangkap dalam bilik yang dipenuhi oleh kepulan asap; dan
(ii) menerangkan cara memulihkan seseorang mangsa yang tidak sedarkan diri akibat terhidu kepulan asap semasa kebakaran.
- F (i) menyediakan sebuah peti pertolongan cemas yang lengkap dan menerangkan kegunaan setiap satu isi kandungannya; dan
(ii) menerangkan cara membuat panggilan kecemasan untuk mendapat khidmat polis, bomba dan ambulans.

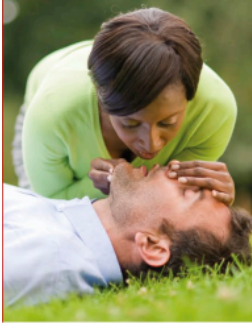
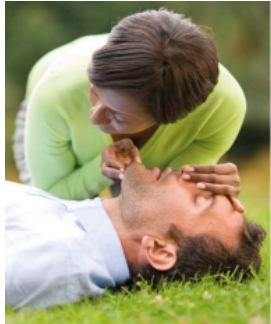
Nota: Penguji seharusnya seorang yang berkelayakan dalam bantu mula.
(Doktor, jururawat kanan, pembantu perubatan, pegawai perubatan klinik kerajaan, pegawai bomba, Jurulatih Persatuan St. John Ambulans, Jurulatih Bulan Sabit Merah Malaysia)

A (i) Jelaskan maksud Resusitasi Kardiopulmonari (CPR).

(ii) Tunjukkan cara memulihkan pernafasan.

1	DANGER (BAHAYA)	Penyelamat memastikan kawasan sekitar selamat.
2	RESPONSE (TINDAKBALAS/ REAKSI) 	(Penerangan)
3	SHOUT (JERIT)	(Penerangan)
4	AIRWAY (SALURAN PERNAFASAN)  Dongakkan kepala  Angkatkan dagu	(Penerangan)

5	BREATHING (PERNAFASAN)				(Penerangan)
					
6.	CIRCULATION (JIKA MANGSA TIDAK BERNAFAS)				
					
	(Penerangan)	(Penerangan)	(Penerangan)		
			(Penerangan)		
	Penerangan	Penerangan			

	Selepas 30 tekanan dada		
			
	(Penerangan)	(Penerangan)	(Penerangan)
	Jika penyelamat tidak ingin memberi hembusan atau mulut mangsa terbakar/terdedah kepada bahan kimia, teruskan tekanan dada sahaja.		
7.		(Penerangan)	

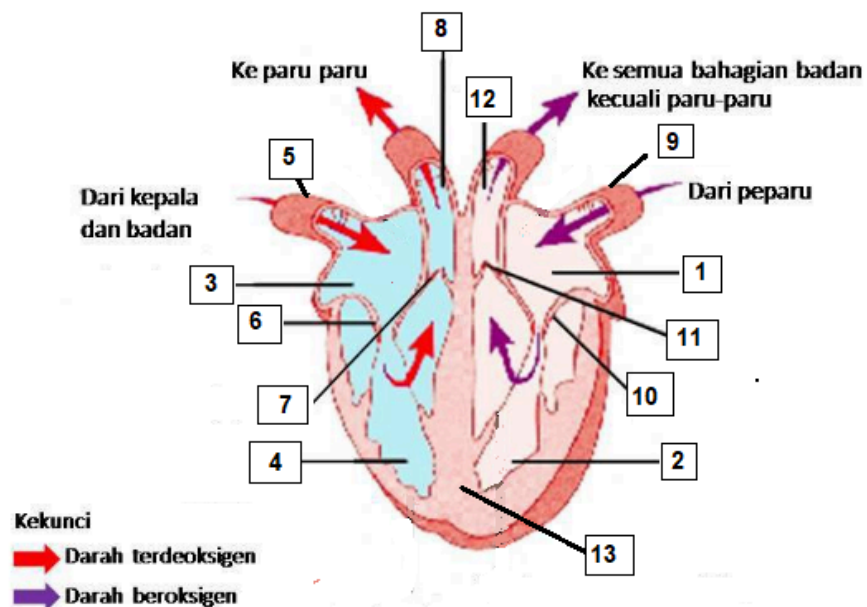
(Sumber: First Aid Manual Revised 10th Edition, Dorling Kindersley)

Pada, saya telah menunjukkan cara memulihkan pernafasan di hadapan penguji saya.....(nama penguji)

(Gambar berkapsyen menunjukkan anda sedang menjalankan amali di hadapan penguji, sekurang-kurangnya dua gambar)

Tambahkan kertas jika perlu

B (i) Terangkan dengan ringkas sistem peredaran darah dalam tubuh manusia.



(a) Labelkan struktur jantung

1		8	
2		9	
3		10	
4		11	
5		12	
6		13	
7			

(b) Isikan tempat kosong dengan perkataan yang sesuai.

_____ berfungsi untuk mengepam darah ke seluruh tubuh. Jantung terletak di dalam rongga dada manusia, di antara kedua _____. Organ ini terbahagi kepada empat ruangan iaitu dua ruang _____ dan dua ruang _____. Ventrikel _____ jantung merupakan ruang yang mempunyai otot terkuat dan ianya mengepam darah yang kaya dengan _____ ke seluruh tubuh. Jantung mempunyai empat injap yang berfungsi untuk memastikan darah mengalir pada satu arah yang betul pada setiap masa.

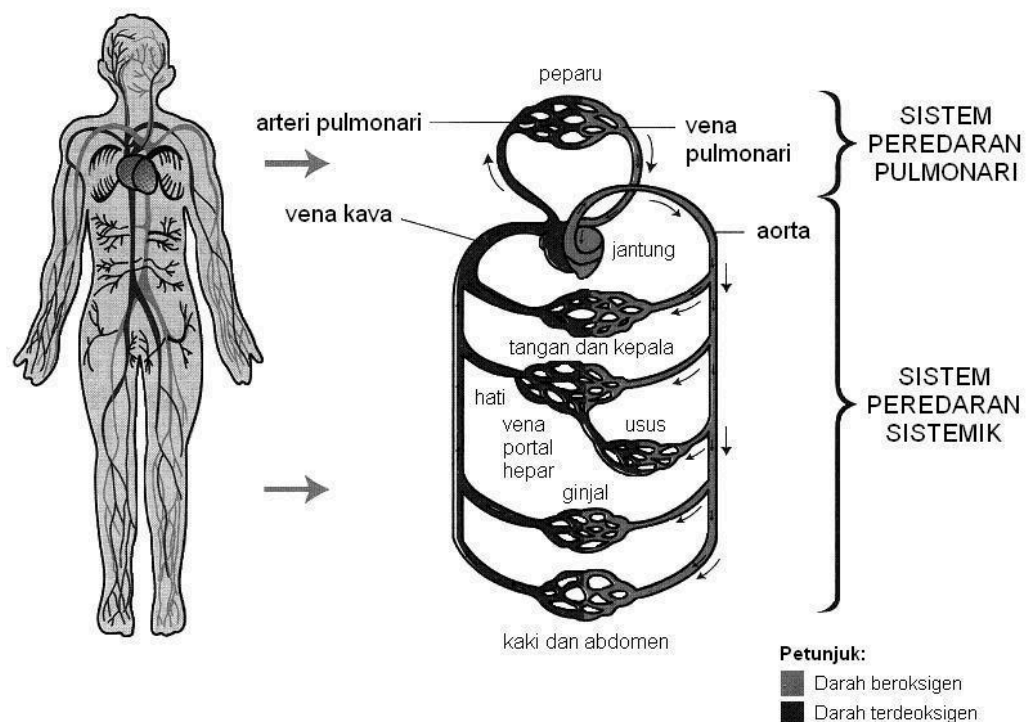
Sistem peredaran darah manusia terdiri daripada jantung, jalinan salur darah dan darah yang mengalir dalam salur darah. Salur darah yang khusus ialah arteri, _____ dan _____.

Sistem peredaran darah manusia melibatkan sistem _____ (peredaran peparu) dan peredaran _____ (peredaran tubuh).

Dalam peredaran peparu, darah terdeoksigen dari tisu badan diangkut ke

atrium kanan melalui _____. Atrium kanan mengecut dan memaksa darah terdeoksigen memasuki ventrikel _____. Pengecutan ventrikel _____ memaksa darah terdeoksigen dipam ke paru-paru melalui _____. Pada masa ini, injap _____ akan menutup salur darah untuk mengelakkan pengaliran balik darah ke ruang atrium kanan. Injap sabit di arteri pulmonari juga tertutup. Di paru-paru, darah terdeoksigen ditukar menjadi darah beroksigen. Darah beroksigen diangkut ke atrium _____ melalui vena _____. Pengecutan atrium kiri menyebabkan darah beroksigen memasuki ventrikel _____. Pada masa ini, injap _____ tertutup. Dalam peredaran sistemik, pengecutan ventrikel _____ memaksa darah beroksigen ditolak ke luar jantung melalui _____ ke seluruh bahagian badan kecuali paru-paru.

Pada masa yang sama, injap sabit tertutup. Pertukaran oksigen, bahan makanan dan bahan buangan berlaku di antara darah dan sel-sel badan. Darah terdeoksigen kembali ke jantung melalui vena _____ dan memasuki atrium _____.

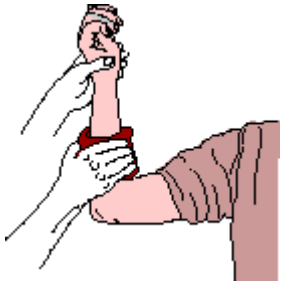
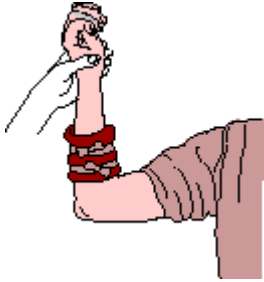


Sistem peredaran darah manusia

(ii) Terangkan cara memberhentikan pendarahan iaitu:

- Tekanan secara langsung; dan
- Tekanan secara tidak langsung

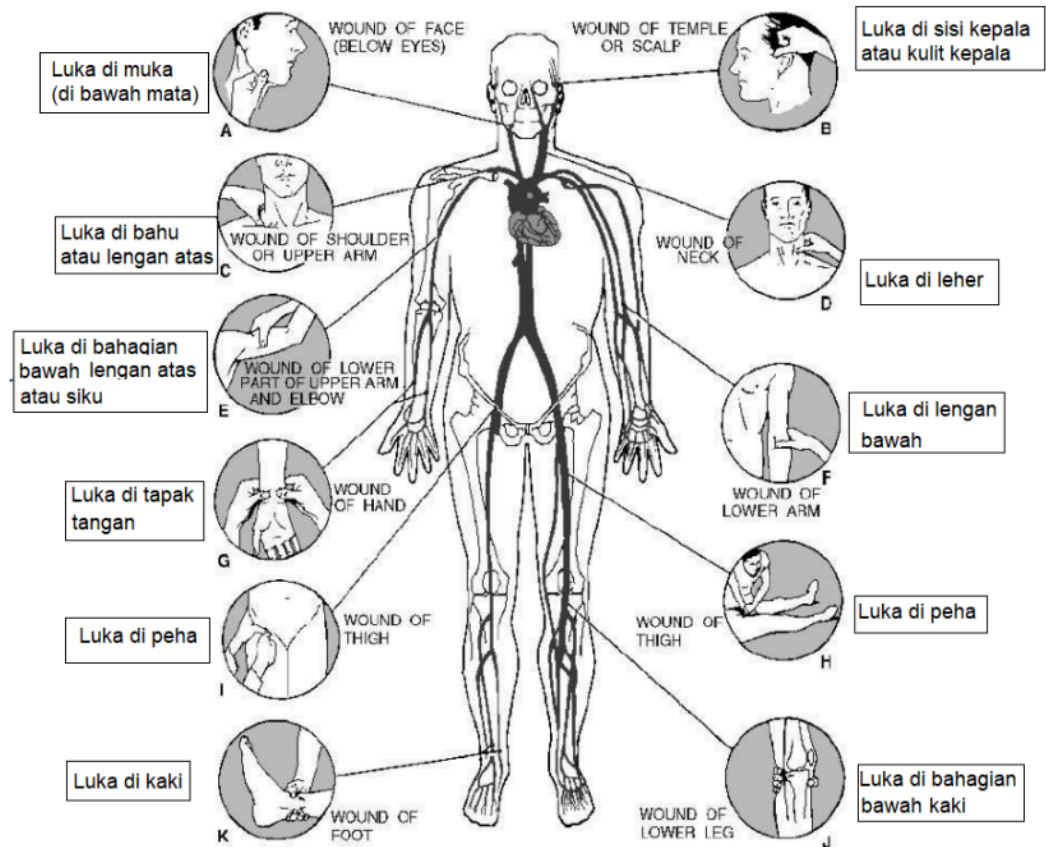
(a) Tekanan secara langsung

 A diagram showing a person's arm with a wound on the forearm. A hand is shown applying direct pressure to the wound by pinching the skin and underlying tissue together.	(Penerangan)
 A diagram showing a person's arm with a wound on the forearm. A hand is shown applying direct pressure to the wound by pinching the skin and underlying tissue together.	(Penerangan)

(b) Tekanan secara tidak langsung

Jika tempat luka itu tidak boleh ditekan, pengaliran darah boleh dihentikan dengan menggunakan tekanan secara tidak langsung pada titik tekanan (*pressure points*) tubuh manusia. Namun demikian, tekanan secara tidak langsung hendaklah dilaksanakan dengan berhati-hati.

Gambar rajah menunjukkan titik-titik tekanan dalam tubuh manusia.

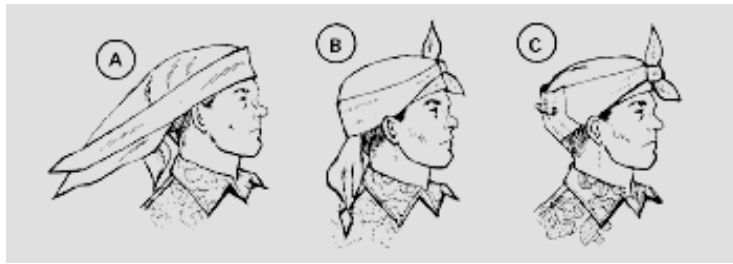


(iii) Terangkan maksud luka terbuka dan luka tertutup.

	Luka terbuka	Luka tertutup
Maksud		
Dua contoh	1. 2.	1. 2.

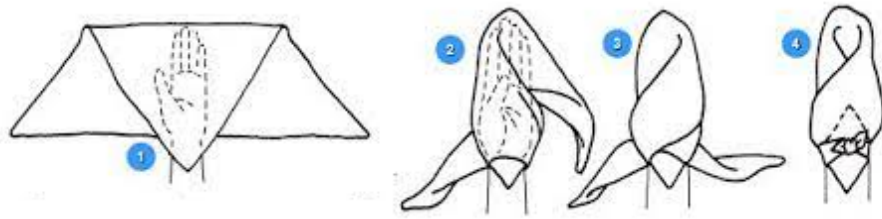
(iv) Menunjukkan cara membalut luka.

- Luka di kepala.



(Gambar berkapsyen menunjukkan anda sedang membalut kepala 'mangsa')
 (sekurang-kurang tiga gambar)

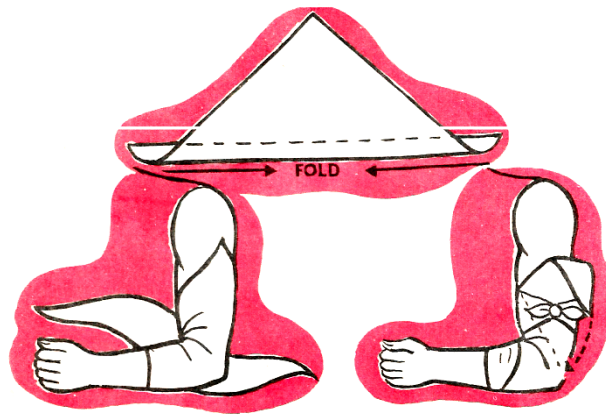
- Luka di tapak tangan



1. Hentikan pendarahan dengan cara menekan kain bebat pada luka.
Balut luka dengan kain kasa supaya kain bebat tidak tertanggal.
2. Balutkan tapak tangan.

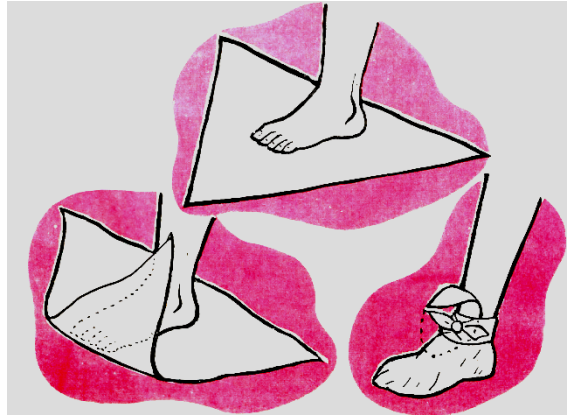
(Gambar berkapsyen menunjukkan anda sedang membalut tapak tangan 'mangsa' - sekurang-kurangnya tiga gambar)

- Luka di siku.



(Gambar berkapsyen menunjukkan anda sedang membalut siku 'mangsa' - sekurang-kurangnya tiga gambar)

- Luka di kaki.



(Gambar berkapsyen menunjukkan anda sedang membalut kaki 'mangsa' - sekurang-kurangnya tiga gambar)

- Luka di lutut.



(Gambar berkapsyen menunjukkan anda sedang membalut lutut 'mangsa' - pilih satu cara, sekurang-kurangnya tiga gambar)

B (v) Menerangkan rawatan untuk kecederaan yang berikut:

- hidung berdarah
- jari terhiris
- terpijak paku

Hidung berdarah

1.	  	Jangan lakukan perkara di bawah: 1. Berbaring atau mendongakkan kepala 2. Menyumbat hidung dengan tisu, kapas atau kain 3. Menghembus hidung atau mengorek hidung 4. Makan makanan panas atau pedas boleh menyebabkan hidung berdarah kembali
-----------	---	---

Jari terhiris

		
(Penerangan)	(Penerangan)	(Penerangan)

Terpijak paku

		
(Penerangan)	(Penerangan)	(Penerangan)

C (i) Terangkan patah tertutup dan patah terbuka.

(a) Labelkan jenis patah dan berikan penerangan.

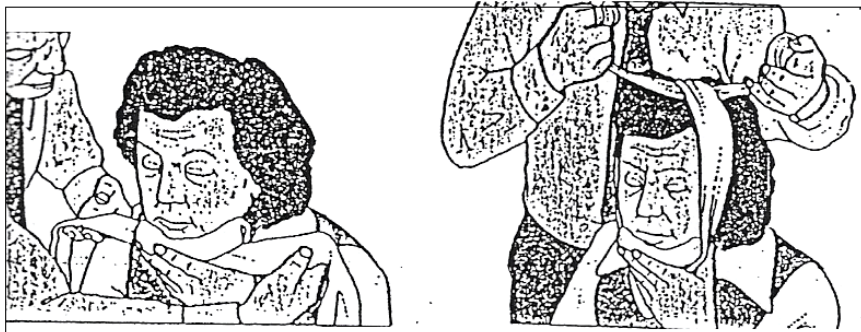
	
Jenis patah	Jenis patah
(Penerangan)	(Penerangan)

Pengetahuan

Rawatan am untuk patah tulang

1. Letak pesakit dalam keadaan selesa. Rawatan patah hendaklah dilakukan di tempat kejadian kecuali keadaan merbahaya di situ.
2. Tenangkan mangsa sekiranya mangsa dalam keadaan sedar.
3. Sekiranya mangsa pingsan, periksa pernafasan dan nadinya. Lakukan CPR sekiranya nadi dan pernafasan terhenti. Apabila mangsa pulih, rawatan pendarahan hendaklah dilakukan. Hentikan pendarahan secara langsung atau tidak langsung mengikut kesesuaian.
4. Sokong dan ampu bahagian yang patah dengan menggunakan tuap atau anduh mengikut keadaan dan tempat yang patah.
5. Jika patah terbuka dan tulang terjulur keluar, tutup bahagian luka dengan kain kasa dan gunakan balutan cincin sebelum membuat balutan.
6. Dapatkan bantuan perubatan segera

- (ii) Menunjukkan cara membalut patah tulang pada bahagian tubuh yang berikut:
- **tulang rahang/dagu**

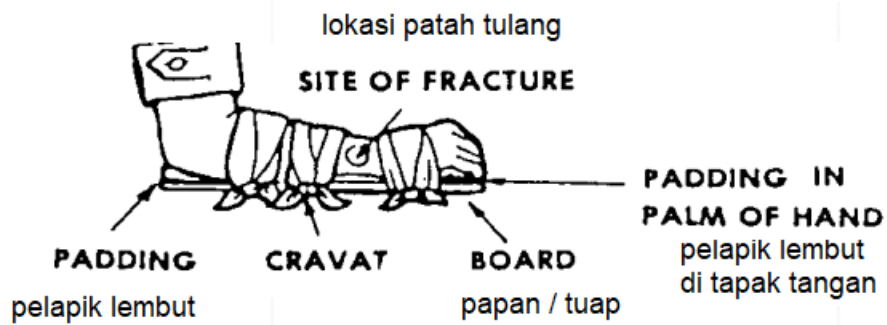


1. Dudukkan mangsa di dalam keadaan menegak dan tunduk ke depan.
2. Sokong rahang dengan pelapik lembut (*soft pad*). Minta mangsa memegang pelapik lembut itu.
3. Gunakan pembalut tirus dan ikatkan pelapik lembut seperti yang ditunjukkan.

(Gambar berkapsyen menunjukkan anda sedang membalut patah tulang rahang/dagu seorang 'mangsa' - sekurang-kurangnya tiga gambar)

- Patah lengan atas/ lengan bawah dan siku yang boleh bergerak.

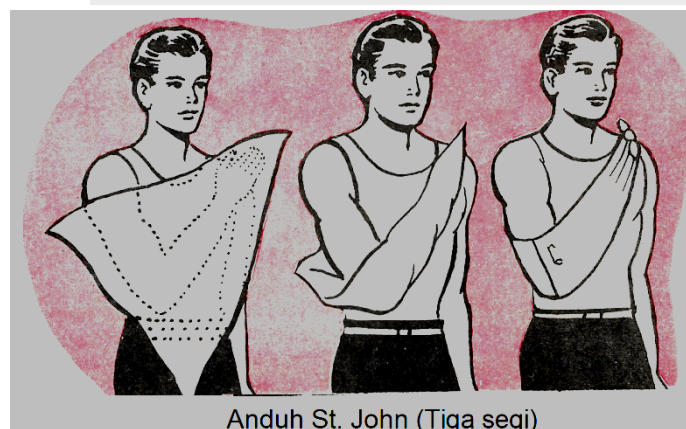
1. Letakkan pelapik lembut (*soft padding*) di bawah bahagian yang patah.



2. Ampu bahagian yang patah dengan tuap(*splint*). Ikatkan pelapik lembut dan tuap.

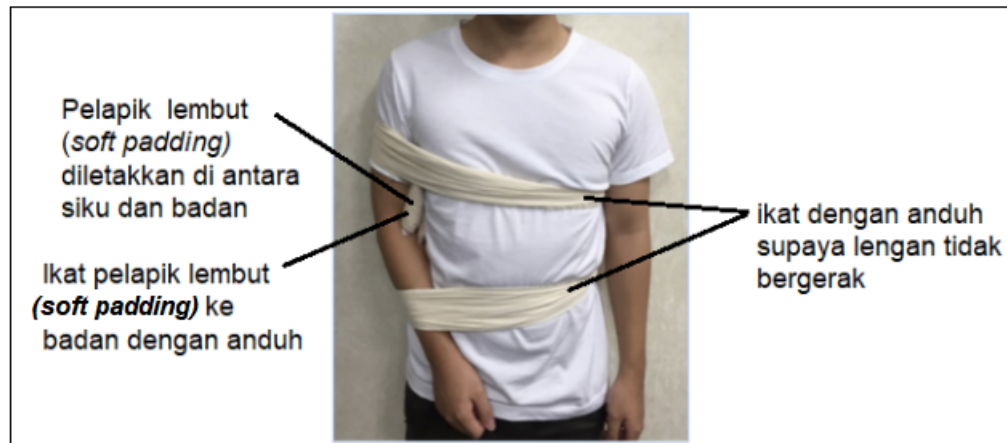


3. Letakkan bahagian itu merentang dada mangsa.
4. Letakkan pelapik lembut di antara bahagian yang patah dan dada.
5. Ampu bahagian yang patah dan pelapik lembut dengan anduh tangan (*arm sling*).



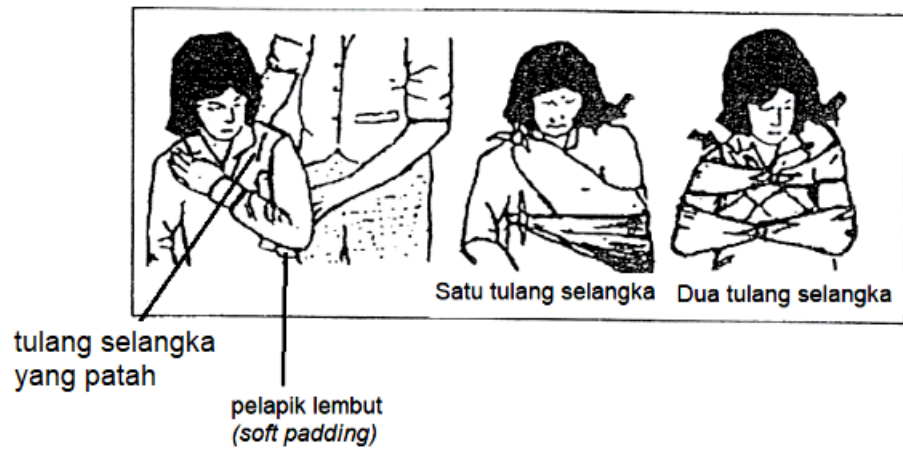
(Gambar berkapsyen menunjukkan cara anda membalut patah tulang lengan seorang 'mangsa' dan mengampu bahagian yang cedera dengan anduh tangan/*arm sling* - sekurang - kurangnya tiga gambar).

- siku yang tidak boleh bergerak



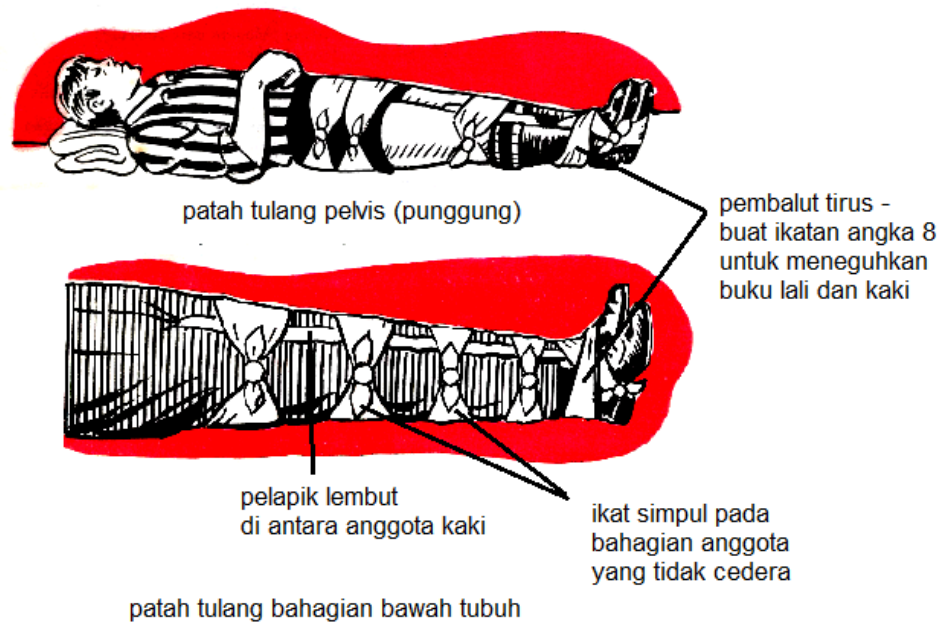
(Gambar berkapsyen menunjukkan cara anda membalut patah tulang siku yang tidak boleh bergerak - sekurang-kurangnya tiga gambar)

- Patah tulang selangka sebelah dan dua belah.



(Gambar berkapsyen menunjukkan cara anda membalut patah tulang selangka sebelah dan dua belah - sekurang-kurangnya tiga gambar.)

- Patah bahagian bawah tubuh



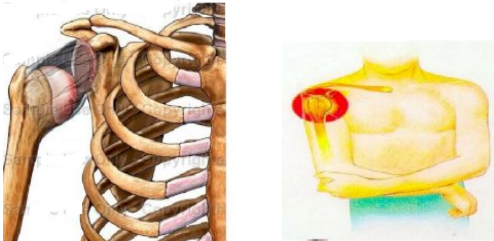
(Gambar berkapsyen menunjukkan cara anda membalut patah tulang di bahagian bawah tubuh seorang 'mangsa'- sekurang-kurangnya tiga gambar)

D (i) Menerangkan rawatan bagi mangsa yang:

- pitam atau tidak sedarkan diri

 Tinggikan kaki	(Penerangan)
 Kedudukan pemulihan (<i>Recovery position</i>)	

- terkehel (*dislocation*)

 Pergerakan sendi yang melebihi had menyebabkan tulang beralih dari kedudukan asal dan menjejaskan struktur ligamen.	(Penerangan)
--	--------------

- keracunan

--	--



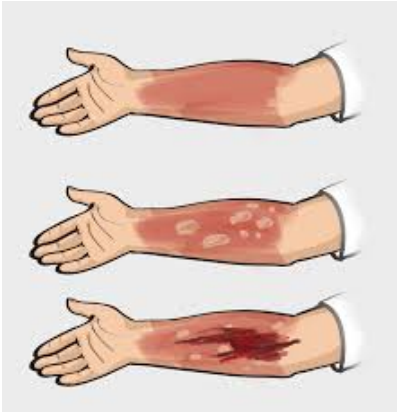
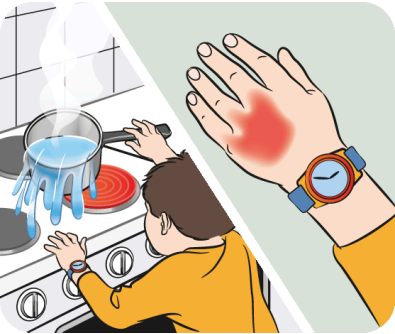
(Penerangan)

- terkena renjatan

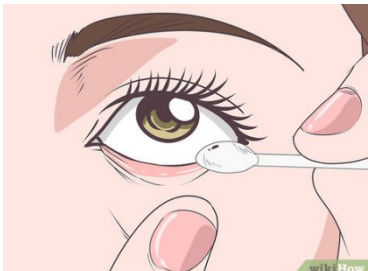


(Penerangan)

- terbakar / melecur

  Luka akibat terbakar Melecur	(Penerangan)
---	---------------------

- termasuk objek ke dalam mata, telinga dan hidung

Objek dalam mata  	(Pengerangan)
--	----------------------

--	--

Objek dalam telinga 	(Penerangan)
--	---------------------

Objek dalam hidung 	(Penerangan)
---	---------------------

- dipatuk ular

	
---	--

	(Penerangan)
---	--------------

- Disengat serangga berbisa

Contoh haiwan berbisa		(Penerangan)
 Labah-labah	 Tebuan	
 Lebah	 Semut api	

- (ii) Menunjukkan cara memberi rawatan bagi mangsa yang:

- terseliuh

	(Penerangan)
	(Penerangan)



(Penerangan)

Cara membalut buku lali yang terseliuh.



(Gambar berkapsyen menunjukkan cara anda memberi rawatan kepada 'mangsa' yang terseliuh - gunakan pembalut elastik atau Crepe Bandage. Sertakan sekurang-kurangnya tiga gambar.)

- Tercekik

Sertakan gambar yang menunjukkan cara rawatan yang diberikan kepada:

1. seorang kanak-kanak
2. seorang dewasa
3. diri sendiri

Gambar - memberi rawatan kepada seorang kanak-kanak	(Penerangan)
Gambar - memberi rawatan kepada seorang dewasa	(Penerangan)

Gambar - memberi rawatan kepada diri sendiri	(Penerangan)
--	--------------

(Gambar berkapsyen menunjukkan anda sedang memberi rawatan untuk keadaan tercekik kepada seorang dewasa dan diri sendiri)

(Tambahkan kertas jika perlu)

- E** (i) Menerangkan cara menyelamatkan seseorang yang terperangkap dalam bilik yang dipenuhi oleh kepulan asap.

(Tambahkan kertas jika perlu)

- (ii) Menerangkan cara memulihkan seseorang mangsa yang tidak sedarkan diri akibat terhidu kepulan asap semasa kebakaran.

(Tambahkan kertas jika perlu)

- F** (i) Menyediakan sebuah peti pertolongan cemas yang lengkap dan menerangkan kegunaan setiap satu isi kandungannya.

Bil.	Senarai (sekurang-kurangnya 15)	Kegunaan

--	--	--

(ii) Menerangkan cara membuat panggilan kecemasan untuk mendapat khidmat polis, bomba dan ambulans.

1. Langkah-langkah membuat panggilan kecemasan.
2. Nombor telefon polis, bomba dan hospital
3. Perkhidmatan ambulans swasta yang paling dekat tempat tinggal anda.

Refleksi

- Apakah pengajaran/ pengalaman yang diperoleh semasa menjalani ujian?
- Apakah kekuatan anda?
- Apakah kelemahan anda?
- Bagaimanakah anda akan menambahbaikkan kelemahan sekiranya ada?

Refleksi **bukan** ringkasan ujian yang telah dijalankan.

Refleksi **bukan** untuk merakamkan penghargaan atau terima kasih.

Disahkan bahawa _____
telah lulus Ujian Lencana Kecekapan Bantu Mula.
Komen Penguji 1

Penguji 1:
(tandatangan dan nama)

Jawatan:

Tarikh :.....

Komen Penguji 2

Penguji 2:
(tandatangan dan nama)

Jawatan:

Tarikh :.....

Sijil Asal Lencana Kecekapan Bantu Mula