



معاونت پژوهش، برنامه‌ریزی و سنجش مهارت
دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه‌ای

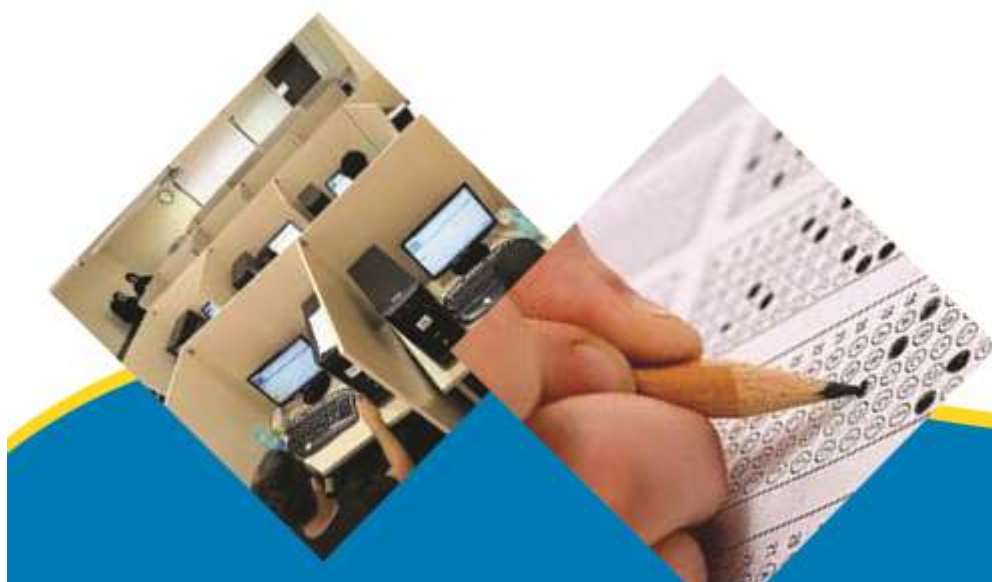
آزمون دانشی (آنلاین-کتبی کاغذی)

خدمات

گروه: بهداشت و ایمنی

نام استاندارد: مراقب امور بهداشت و سلامت خانواده

کد استاندارد: ۵۳۲۲۲۰۴۷۰۰۱۰۰۰۱



۱- تعریف بیماری کدام یک از گزینه های زیر می باشد ؟

الف- عدم رفاه کامل جسم و روان

ب- حالتی ناخوشایند

ج- عدم رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی

د- انحراف و اختلال در عملکرد و حالت طبیعی بدن

۲- نقطه مقابل سلامت کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

الف- بیماری

ب- مرگ

ج- بهداشت

د- فعالیت

۳- واکسیناسیون جزء کدام سطح پیشگیری می باشد ؟

الف- پیشگیری سطح اول

ب- پیشگیری سطح دوم

ج- سطح سوم

د- پیشگیری سطح چهارم

۴- کدام گزینه از عوامل درونی موثر بر سلامت و بیماری در انسان می باشد ؟

الف- وراثت

ب- هوا

ج- خاک

د- ارتباط اجتماعی

۵- کدام بیماری در کشورهای ثروتمند بیشتر شایع می باشد ؟

الف- فشار خون بالا- بیماری عفونی

ب- دیابت بزرگسالان- سل

ج- بیماریهای عفونی- دیابت بزرگسالان

د- فشار خون بالا- دیابت بزرگسالان

۶- کدام گزینه صحیح است ؟

بهداشت یعنی علم و هنر

الف- پیشگیری از بیماریها، کاهش طول عمر، کاهش سطح سلامتی

ب- افزایش سطح سلامتی و پیشگیری از بیماریها، افزایش طول عمر

ج- افزایش طول عمر، کاهش بیماریها، کاهش سطح سلامتی

د- درمان بیماری ها، افزایش سطح سلامتی و افزایش طول عمر

۷- سمپاشی کردن جهت جلوگیری از مبتلا شدن به بیماری مالاریا مربوط به کدام نوع سطح پیشگیری می باشد ؟

الف- سطح اول

ب- سطح دوم

ج- سطح سوم

د- سطح اول و دوم

۸- تشخیص به موقع بیماری و درمان آن جزء کدام یک از سطوح پیشگیری می باشد ؟

الف- سطح اول

ب- سطح دوم

ج- سطح سوم

د- سطح اول و دوم

۹- تعریف رفاه کامل جسمی، روحی و اجتماعی مربوط به کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

الف- سلامت

ب- مصونیت

ج- پیشگیری

د- بیماری

۱۰- کدام گزینه جزء ابعاد سلامتی نمی باشد؟

الف- بعد جسمی

ب- بعد روانی

ج- بعد اقتصادی

د- بعد اجتماعی

۱۱- کدام عبارت زیر ترتیب صحیح طیف سلامت و بیماری را نشان می دهد؟

الف- تندرستی کامل- بیماری غیر آشکار- بیماری خفیف - بیماری متوسط- بیماری کشنده- بیماری شدید

ب- تندرستی کامل - بیماری خفیف- بیماری غیر آشکار- بیماری متوسط- بیماری کشنده- بیماری شدید

ج- تندرستی کامل - بیماری غیر آشکار- بیماری خفیف- بیماری متوسط- بیماری شدید- بیماری کشنده- مرگ

د- تندرستی کامل - بیماری شدید- بیماری غیر آشکار- بیماری متوسط - بیماری خفیف- بیماری کشنده- مرگ

۱۲- نقد و بررسی هزینه هایی که برای برقراری و حفظ سلامت افراد جامعه در سطح فردی و اجتماعی صرف می

شود را چه می گویند؟

الف- آموزش بهداشت

ب- ارتقاء سطح بهداشت

ج- اقتصاد بهداشت

د- پیشگیری

۱۳- کدام یک از موارد زیر از اهمیت اقتصاد بهداشت می باشد؟

الف- کاهش هزینه های درمانی و پیشگیری از بیماریها، پایین آوردن کارایی

ب- بالابردن کارایی، افزایش هزینه های درمانی، پیشگیری از بیماریها

ج- پیشگیری از بیماریها، بالابردن کارایی، افزایش هزینه های درمانی

د- بالابردن کارایی، پیشگیری از بیماریها، کاهش هزینه های درمانی

۱۴- کدام یک از آزمایشهای زیر باید قبل از ازدواج انجام شود؟

الف- ایدز، دیابت و اعتیاد

ب- تالاسمی، دیابت، دیفتری

ج- اعتیاد، تالاسمی، دیابت

د- ایدز، تالاسمی، اعتیاد

۱۵- مشاوره ژنتیک در کدام مورد الزامی است؟

الف- ازدواج فامیلی، سابقه بیماری های ارثی در زن و شوهر

ب- تولد نوزاد غیر طبیعی قبلی، ازدواج فامیلی

ج- سابقه بیماری های ارثی در زن و شوهر، تولد نوزاد غیرطبیعی قبلی

د- سابقه بیماری های ارثی در زن و شوهر، ازدواج فامیلی، تولد نوزاد غیرطبیعی قبلی

۱۶- نظام شبکه در کدام سطح اهداف خود را دنبال میکند؟

الف- سطوح کشور- استان- شهرستان

ب- سطوح استان- شهرستان- مرکز بهداشتی درمانی شهری

ج- کشور- شهرستان- پایگاه بهداشتی درمانی

د- استان- شهرستان- خانه های بهداشتی

۱۷- مراجعه مادر باردار به پزشک تا قبل از ماه هفتم بارداری به چه صورت می باشد؟

الف- هر دو ماه یکبار

ب- هر ماه یکبار

ج- هر ۱۵ روز یکبار

د- هفته ای یکبار

۱۸- مراجعه مادر باردار در ماه نهم بارداری به پزشک معمولاً به چه شکل می باشد؟

الف- هر ماه یکبار

ب- هر دو هفته یکبار

ج- هر هفته یکبار

د- هر سه روز یکبار

۱۹- اولین مراجعه مادر باردار به پزشک چه زمانی می باشد؟

الف- سه ماه بعد از مثبت شدن تست بارداری

ب- به محض اینکه متوجه بارداری خود ش

ج- نیازی به مراجعه به پزشک ندارد

د- دو ماه پس از مثبت شدن تست بارداری

۲۰- تدوین سیاست های اولیه بهداشتی درمانی کشور و تدوین برنامه های ملی به عهده کیست؟

الف- مرکز بهداشت شهرستان

ب- بیمارستان

ج- دانشکده علوم پزشکی

د- وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

۲۱- سطوح مختلف نظام شبکه در کشور به ترتیب از راست به چپ کدام است؟

الف- سطح شهرستان- مرکز بهداشتی درمانی- سطح دانشگاه

ب- پایگاه بهداشتی- مرکز بهداشت- بیمارستان

ج- وزارت بهداشت و درمان- مرکز بهداشت استان- مرکز بهداشت شهرستان

د- سطح دانشگاه- خانه بهداشت- بیمارستان

۲۲- داشتن اعتقادات مذهبی، انسانی و یا اخلاقی جزء کدام یک از ابعاد بهداشت روان است؟

الف- بعد جسمی

ب- بعد رفتاری

ج- بعد معنوی

د- بعد اجتماعی

۲۳- کدام عامل است که باعث بروز رفتارهای خاص، تحرک و فعالیت در انسان می شود؟

الف- نیاز

ب- جنبش و فعالیت

ج- رنج و محدودیت

د- گرسنگی

۲۴- نداشتن بیماری های جسمانی ، داشتن تغذیه صحیح و ورزش مربوط به کدام یک از ابعاد بهداشت روان می باشد؟

الف- جسمی

ب- احساسی

ج- معنوی

د- رفتاری

۲۵- سرقت کردن ، قتل ، خشونت و بی بند و باری نتیجه ضعف در کدام یک از ابعاد بهداشت روان می باشد؟

الف- رفتاری

ب- احساسی

ج- معنوی

د- جسمی

۲۶- نداشتن آینده شغلی و بیکاری و همچنین فقر و کم درآمدی مربوط به خطر افتادن کدام یک از نیازهای انسان می باشد؟

الف- خود شکوفایی

ب- احترام

ج- تعلق

د- ایمنی و امنیت

۲۷- تأثیر پذیری از همسالان از عوامل شایع آسیب زا، سلامت روان در کدام دوره می باشد؟

الف- میانسالی

ب- نوجوانی

ج- کودکی

د- جوانی

۲۸- مهم ترین عامل شایع آسیب زای سلامت روان در دوره جوانی کدام گزینه می باشد؟

الف- ضعف در مهارتهای ارتباطی

ب- ضعف در هویت یابی سالم

ج- تأثیر پذیری بیشتر از همسالان

د- نداشتن هدف یا سرگرمی مناسب

۲۹- کدام یک از نیازهای زیر فیزیولوژیک می باشد؟

الف- نیاز به خواب

ب- نیاز به احترام

ج- نیاز به خودشکوفایی

د- نیاز به ایمنی و امنیت

۳۰- کدام یک از موارد زیر از شاخص های سلامت بهداشت روان نمی باشد؟

الف- داشتن احساسات مثبت

ب- داشتن هدف های سالم

ج- داشتن ارتباطات سالم با اطرافیان

د- عدم سازگاری انسان با محیط اطراف خود

۳۱- چگونه احساس مسئولیت پذیری در امور خانه را در کودکان می توان ایجاد کرد؟

الف- پذیرش مسئولیت و عمل به آن توسط بزرگترها

ب- با اجبار وتوسل به زور

ج- با تهدید توسط بزرگترها

د- به وسیله تنبیه کردن

۳۲- در سلسله مراتب نیازها « نیاز به داشتن شغل و کسب درآمد» به کدام نیاز انسان مربوط می باشد؟

الف- فیزیولوژیک

ب- امنیت

ج- تعلق

د- خودشکوفایی

۳۳- کدام یک جزء نیازهای ارتباطی نوجوان است؟

الف- نیاز به درک شدن

ب- نیاز به کسب هویت

ج- نیاز به احترام و ارزش

د- نیاز به درک شدن و ارزش و احترام

۳۴- کدام یک از مراکز زیر در روستا مستقر است؟

الف- مرکز تسهیلات زایمانی

ب- خانه بهداشت

ج- مرکز بهداشتی درمانی

د- پایگاه های بهداشت

۳۵- در کدام گزینه مادر در دوران بارداری پس از زایمان باید از مراقبت های خاص برخوردار گردد؟

الف- مادر با گروه خونی RH منفی و پدر با گروه خونی RH مثبت باشد .

ب- هر دو (مادر و پدر) دارای گروه خونی RH منفی باشند .

ج- پدر داری گروه خونی RH منفی و مادر با گروه خونی RH مثبت باشند .

د- هر دو (مادر و پدر) دارای گروه خونی RH مثبت باشند.

۳۶- کدام گزینه از علل معلولیت پس از تولد می باشد؟

الف- ازدواج فامیلی

ب- داروها

ج- تولد زود رس

د- بیماری مادر

۳۷- تزریق کدام واکسن در دوران بارداری مجاز است؟

الف- سرخک

ب- سرخجه

ج- کزاز

د- اوریون

۳۸- از علائم خطر بعد از زایمان می باشد؟

الف- افسردگی شدید

ب- کمر درد

ج- تکرار ادرار

د- سوزش سردل

۳۹- از عوارض و شکایت های شایع دوران بارداری کدام یک از موارد زیر می باشد؟

الف- کم خونی

ب- ویار

ج- خونریزی

د- فشار خون بالا

۴۰- برای کاهش نقص سیستم عصبی نوزاد در دوران بارداری باید از چه مکمل دارویی استفاده کرد؟

الف- اسید فولیک

ب- ویتامین C

ج- قرص آهن

د- مولتی ویتامین

۴۱- بهترین وضعیت برای خوابیدن مادر باردار چیست؟

الف- وضعیت نیمه خوابیده

ب- در وضعیت دمر

ج- خوابیدن به پهلو

د- خوابیدن به پشت

۴۲- دیدن چه نشانه ای در دوران بارداری هنگام ورزش کردن برای زن باردار هشدار دهنده است؟

الف- داشتن حالت تهوع

ب- خواب آلودگی

ج- تکرر ادرار

د- احساس خستگی

۴۳- از کدام واکسن در دوران بارداری می توان جهت مصونیت مادر استفاده کرد؟

الف- دوگانه بزرگسالان

ب- ب ث ژ

ج- سه گانه

د- واکسنهای هیپاتیت

۴۴- گرفتگی عضلات پا در زمان بارداری به چه دلیل می تواند باشد؟

الف- کمبود کلسیم

ب- کمبود ید

ج- کمبود روی

د- کمبود آهن

۴۵- مهم ترین خطر حاملگی بالای ۳۵ سالگی چه چیزی می تواند داشته باشد؟

الف- کم خونی مادر

ب- نوزاد کم وزن

ج- دیابت حاملگی

د- کاهش فشار خون

۴۶- مهم ترین علت ایجاد تهوع صبحگاهی در زن باردار چیست؟

الف- تغییرات هورمونی

ب- استرس و فشار روانی

ج- افزایش حجم معده

د- ترشح اسید معده

۴۷- دوره نقاهت پس از زایمان چه مدت می باشد؟

الف- ۳ هفته

ب- ۲ هفته

ج- ۵ هفته

د- ۶ هفته

۴۸- در صورت وجود کدام یک از علائم زیر در خانم باردار مراجعه به پزشک ضروری است؟

الف- کمر درد مختصر

ب- افزایش ترشحات تناسلی

ج- استفراغ

د- ورم دست و پا

۴۹- وجود پروتئین در ادرار همراه با افزایش غیر معمول وزن نشانه چه چیز می باشد؟

الف- عفونتهای ادراری

ب- کم خونی

ج- فشار خون حاملگی

د- دیابت حاملگی

۵۰- کدام گزینه معلولیت های پیش از تولد می باشد؟

الف- اختلالات ارثی و ژنتیکی

ب- حوادث و سوانح

ج- تولد زود رس

د- زایمان غیر ایمن

۵۱- کدام گروه از سالمندان نیاز به مراقبت کمتری دارند؟

الف- سالمندان روستایی

ب- زنان سالمند

ج- سالمندان زیر ۶۵ سال

د- سالمندان حاشیه شهرها

۵۲- میزان سهم دریافتی از گروه شیر و لبنیات در سالمندان چقدر می باشد؟

الف- دو سهم

ب- سه سهم

ج- یک سهم

د- چهار سهم

۵۳- به چه دلیل نوع تغذیه در سالمندان بسیار مهم است؟

الف- به دلیل کنترل بالا رفتن قند و چربی در خون سالمند، افزایش توده عضلانی و سوخت و ساز بدن

ب- کاهش توده عضلانی و سوخت و ساز بدن، کاهش وزن و کاهش فشار خون در بدن سالمند

ج- افزایش وزن و بالا رفتن فشار خون، افزایش توده عضلانی و سوخت و ساز بدن

د- به دلیل کنترل بالا رفتن قند و چربی، افزایش وزن، بالا رفتن فشار خون و کاهش توده عضلانی

۵۴- نیاز بدن سالمندان به کدام ماده افزایش می یابد؟

الف- انرژی

ب- قندها

ج- پروتئین

د- چربی ها

۵۵- مصرف کدام ویتامین با افزایش جذب کلسیم از پوکی استخوان در سالمندان جلوگیری می کند؟

الف- B

ب- C

ج- D

د- E

۵۶- شایع ترین اختلالات روانی سالمندان کدام است ؟

الف- زوال عقل

ب- فراموشی

ج- آلزایمر

د- افسردگی

۵۷- فرد سالمندی که ظاهراً مشکل بینایی ندارد ضروری است هر چند وقت یکبار باید به چشم پزشک مراجعه

کند ؟

الف- هر سه ماه یکبار

ب- هر ۶ ماه یکبار

ج- سالی یکبار

د- هر ۴ ماه یکبار

۵۸- کدام یک از عوامل زیر در بهداشت محیط تاثیر دارند ؟

الف- فاضلاب، موش و حشرات

ب- موش و حشرات

ج- زباله، فاضلاب

د- زباله، فاضلاب، موش و حشرات

۵۹- جهت پاک کردن داخل فریز از چه ماده ای می توان استفاده کرد ؟

الف- آب داغ و سرکه

ب- جوش شیرین و سرکه و آب

ج- آب و سرکه و نمک

د- مواد شوینده مانند گاز پاک کن

۶۰- کدام جمله در مورد نیاز به نور ساختمان صحیح است ؟

الف- نور آفتاب میکروب کش قوی است.

ب- در ساختمان نیازی به نور آفتاب نداریم چون از لامپ روشنایی استفاده می کنیم.

ج- نورگیرهای ساختمان باید طوری باشد که نور آفتاب به ساختمان بتابد.

د- بهتر است به خاطر تاثیر منفی نور آفتاب روی پوست از نور روشنایی در منزل استفاده کنیم.

۶۱- بهترین روش جمع آوری زباله در منازل کدام است ؟

الف- سوزاندن زباله

ب- استفاده از پلاستیک

ج- استفاده از کیسه های نایلونی تیره رنگ

د- استفاده از کیسه های نایلونی تیره رنگ با استحکام کافی

۶۲- اولین نوع بیمه که در دنیا رایج شد کدام یک از بیمه های زیر می باشد؟

الف- بیمه عمر

ب- بیمه دریایی

ج- بیمه آتش سوزی

د- بیمه بیماری

۶۳- طبق قانون بیمه، بیمه گذار ظرف کدام یک از مدت زیر باید به بیمه گر اعلام خسارت کند؟

الف- بلافاصله پس از وقوع حادثه

ب- بلافاصله پس از وقوع حادثه و حداکثر ظرف مدت ۵ روز

ج- ۵ روز پس از تاریخ وقوع حادثه

د- بلافاصله پس از اطلاع از حادثه و حداکثر ظرف ۵ روز

۶۴- در بر چسب انرژی به ترتیب کدام حرف نشانه بیشترین و کدام حرف نشانه کمترین کارایی می باشد؟

الف- B - D

ب- A - G

ج- C - G

د- C - F

۶۵- کدام انرژی تجدید شونده می باشد؟

الف- زغال سنگ

ب- نفت

ج- خورشید

د- گاز

۶۶- اهمیت مرتع و جنگل در محیط زیست چه می باشد؟

الف- تأمین غذا، زیستگاه جانوری، تأمین دی اکسید کربن

ب- تأمین اکسیژن، تأمین غذا

ج- زیستگاه جانوری، تأمین دی اکسید کربن

د- تأمین غذا، زیستگاه جانوری، تأمین اکسیژن

۶۷- جهت مبارزه با آلودگی صوتی کدام گزینه صحیح می باشد؟

الف- قطع درختان اطراف خانه

ب- استفاده از وسایلی که جای کمتری از خانه را اشغال کند

ج- استفاده از زیر انداز لاستیکی زیر وسایل برقی

د- افزایش جمعیت

۶۸- کدام گزینه از راههای ورود آلاینده های هوا به بدن انسان نمی باشد؟

الف- ورود از طریق گرد و غبار

ب- ورود از طریق پوست بدن

ج- ورود از طریق دستگاه گوارش

د- ورود از راه تنفس

۶۹- در ارتباط با تعریف (مجموعه ای از عوامل ، شرایط و تأثیرات متقابلی که زندگی موجودات زنده بویژه انسان

را تحت تاثیر قرار می دهد) کدام گزینه صحیح است؟

الف- محیط زیست

ب- بهداشت عمومی

ج- بهداشت محیط

د- بهداشت فردی

۷۰- بر چسب انرژی به چه منظوری در روی وسایل برقی چسبانده می شود؟

الف- جهت زیبایی

ب- جهت معرفی شرکت سازنده

ج- میزان کارایی یا بازده وسیله

د- جهت معرفی اطلاعات اختصاصی وسیله

۷۱- از اثرات مضر تخریب لایه اوزون کدام گزینه می باشد ؟

الف- سرطان پوست، افزایش جمعیت آبزیان

ب- کاهش محصولات کشاورزی، افزایش جمعیت آبزیان

ج- افزایش جمعیت آبزیان

د- سرطان پوست، کاهش محصولات کشاورزی و آبزیان

۷۲- از اثرات باران اسیدی بر محیط زیست کدام گزینه می باشد ؟

الف- ترمیم ساختمان ها

ب- افزایش تعداد آبزیان

ج- فراوانی گیاهان

د- تخریب ساختمان ها

۷۳- چند درصد از سطح زمین را آب فرا گرفته است؟

الف- ۲۵٪

ب- ۵۰٪

ج- ۷۵٪

د- ۸۰٪

۷۴- از اثرات مضر پدیده ی گلخانه ای کدام گزینه می باشد ؟

الف- ایجاد یخ های قطبی

ب- ذوب شدن یخ های قطبی

ج- ایجاد آبهای آلوده

د- تولید سرما

۷۵- فاضلاب باعث آلودگی کدام یک از موارد زیر می شود ؟

الف- خاک و هوا

ب- آب و آتش

ج- باد و آب

د- آب و خاک

۷۶- عامل اصلی به وجود آورنده آلاینده های مصنوعی کدام گزینه می باشد؟

الف- زلزله

ب- فعالیت های انسانی

ج- آتش فشان ها

د- دود ناشی از سوختن جنگل ها توسط رعد و برق

۷۷- کدام انرژی تجدید ناپذیر می باشد؟

الف- نفت، گاز، خورشید

ب- ذغال سنگ، نفت، گاز

ج- انرژی باد، خورشید، گرمای زمین

د- نفت، باد، آب

۷۸- عوامل تشکیل دهنده ی محیط زیست کدامند ؟

الف- موجودات زنده، فعالیت های روزانه

ب- عوامل غیر زنده، فعالیت های روزانه

ج- فعالیت های روزانه، موجودات زنده، عوامل غیر زنده

د- عوامل غیرزنده، موجودات زنده

۷۹- کدام یک از موارد زیر از عوامل موثر بر بهداشت محیط زیست نمی باشد؟

الف- فعالیت های کشاورزی

ب- فعالیت های صنعتی

ج- فعالیت های شهری و خانگی

د- منابع طبیعی

۸۰- کدام یک از پدیده های زیر مانع خروج گرما از اطراف زمین می شود؟

الف- پدیده گلخانه ای

ب- ریزش باران های اسیدی

ج- تخریب لایه اوزون

د- زلزله - آتش فشان

۸۱- یکی از نکات مهم جهت حفاظت منابع آب کدام مورد است؟

الف- کنترل جمعیت

ب- جلوگیری از آلودگی محیط

ج- تنظیم آلاینده ها

د- افزایش مصرف سوخت ها

۸۲- کدام روش زیر جهت صرفه جویی مصرف آب مناسب است؟

الف -سیفون های مخزنی

ب- شستن اتومبیل با شیلنگ

ج- سرشیرهای هواده

د- شستن حیاط به جای جارو کردن

۸۳- معمولا آلودگی هوا در چه مناطقی بیشتر شایع می باشد؟

الف -روستاها

ب- شهرهای کوچک و کم جمعیت

ج- شهرهای بزرگ و پر جمعیت

د- روستاها و شهرهای کوچک و کم جمعیت

۸۴- یکی از بهترین راه های مبارزه با آلودگی صوتی چیست؟

الف -کاشتن درختان بلند

ب- بریدن درختان و درختچه ها

ج- استفاده از وسایل برقی

د- کندن آسفالت با بیل مکانیکی

۸۵- از جمله عوامل تخریب جنگل ها و مراتع کدام یک از موارد زیر است؟

الف -تولید سوخت های فسیلی

ب- ایجاد منابع آب

ج- احداث کارخانه و ساختمان های مسکونی

د- زیبایی شهرها

۸۶- پوشاندن درز پنجره ها با وسایل درزگیر جهت کاهش مصرف چه چیزی می باشد؟

الف -سرما

ب- انرژی

ج- آب

د- گرما

۸۷- بیشترین کارآیی و کمترین میزان اتلاف انرژی بر روی برچسب انرژی کالاها مربوط به کدام یک از حروف

است؟

الف - G

ب - D

ج - B

د - A

۸۸- مهمترین عامل حفاظت خاک کدام است؟

الف- کنترل فاضلاب صنعتی

ب- کاشت گیاهان

ج- کنترل جمعیت

د- استفاده کمتر از کودهای شیمیایی

۸۹- تمام موارد زیر در حفاظت از جنگل ها و مراتع موثر است به جز: ؟

الف- تشدید حالت گلخانه ای

ب- مصرف درست انرژی

ج- کاشت درختان

د- مصرف درست کاغذ

۹۰- به چه دلیل تخریب لایه ی اوزون باعث ایجاد بیماری های خطرناک برای انسان و کاهش جمعیت آبزیان می

شود؟

الف- آلوده شدن آب های زیر زمینی

ب- نفوذ بیش از حد اشعه ماوراء بنفش به زمین

ج- اسیدی شدن ترکیبات بخار آب

د- بالا رفتن درجه حرارت زمین و وقوع سیل

۹۱- آلودگی های طبیعی شامل کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

الف- زلزله- آتشفشان

ب- آب و هوا

ج- خاک و موجودات زنده

د- فعالیت های انسانی

۹۲- کدام یک از موارد زیر مواد رادیو اکتیو را به خاک وارد کرده و باعث آلودگی آن می شود ؟

الف- زباله های بیمارستانی

ب- فاضلاب صنایع

ج- زباله های اتمی

د- فاضلابهای کشاورزی

۹۳- پرورش نوعی ماهی جهت مبارزه با پشه مالاریا جزء کدام یک از روش های مبارزه با حشرات می باشد؟

الف- فیزیکی

ب- بیولوژیکی

ج- شیمیایی

د- پیشگیری

۹۴- از مهم ترین زباله های صنعتی کدام گزینه می باشد ؟

الف- زباله های سمی و اتمی

ب- زباله های صنایع فلزی

ج- زباله های صنایع پلاستیک سازی

د- زباله های بیمارستانی

۹۵- کدام یک از زباله ها باعث مسمومیت تدریجی ابتلا به انواع سرطان ناهنجاری های ژنتیکی و جنینی

می شوند؟

الف- بیمارستانی

ب- اتمی

ج- خانگی

د- کشاورزی

۹۶- کدام یک از بیماری های زیر در اثر آلوده شدن آب آشامیدنی با مدفوع شیوع می یابد؟

الف- تب مالت - حصبه

ب- اوریون - سرخک

ج- وبا - ایدز

د- حصبه - وبا

۹۷- بهترین روش جهت مبارزه با حشرات و جوندگان موذی کدام است؟

الف- مبارزه فیزیکی

ب- مبارزه شیمیایی

ج- مبارزه بیولوژیکی

د- پیشگیری

۹۸- بهترین روش جهت مبارزه با آلودگی های قارچی کدام گزینه می باشد؟

الف- استفاده از جارو برقی

ب- استفاده از جارو دستی

ج- مبارزه با رطوبت اضافی در گوشه و کنار

د- استفاده از حشره کش ها

۹۹- به چه دلیل دفع صحیح مدفوع اهمیت زیادی دارد؟

الف- آلودگی خاک، هدایت فاضلاب ها

ب- شیوع بیماری های روده ای

ج- هدایت فاضلاب ها، شیوع بیماری های روده ای و تنفسی

د- آلودگی خاک، شیوع بیماری های روده ای

۱۰۰- گزینه درست را در ارتباط با حشرات و جوندگان موذی و نوع بیماری قابل انتقال توسط آنها را انتخاب

کنید؟

الف- سوسک-تب مالت

ب- شپش-مالاریا

ج- مگس-تیفوس

د- پشه آنوفل - مالاریا

۱۰۱- عمر بسیار طولانی، مشکل بزرگ در خصوص دفع کدام نوع از زباله ها می باشد؟

الف- کشاورزی

ب- صنعتی

ج- بیمارستانی

د- خانگی

۱۰۲- کدام یک از گزینه های زیر جزء روش پیشگیری، جهت مبارزه با حشرات و جوندگان موذی می باشد؟

الف- تله موش

ب- کفش دوزک در مبارزه با شته

ج- سموم شیمیایی

د- دفع صحیح فضلاب

۱۰۳- استفاده از سموم در مبارزه با حشرات موذی چه نوع مبارزه ای است ؟

الف- مبارزه فیزیکی

ب- مبارزه بیولوژیکی

ج- مبارزه شیمیایی

د- مبارزه خانگی

۱۰۴- خطر زباله های صنعتی برای بدن انسان چه می باشد؟

الف- ابتلا به مسمومیات تدریجی، فشار خون

ب- بیماری قلبی، ابتلا به مسمومیت تدریجی

ج- ناهنجاری ژنتیکی، فشار خون

د- ابتلا به مسمومیت تدریجی، ناهنجاری های ژنتیکی

۱۰۵- کدام یک از موارد زیر عوامل آلودگی آبها نمی باشد؟

الف- نور خورشید

ب- انواع شوینده

ج- مواد شیمیایی

د- میکروب های بیماری زا

۱۰۶- مهمترین زباله های صنعتی کدامند ؟

الف- زباله های کشاورزی

ب- زباله های اتمی

ج- زباله های خانگی

د- زباله های شهری

۱۰۷- کدام یک از گزینه های زیر در مورد پاک کننده های صابونی صحیح می باشد؟

الف- مولکول آن از سه قسمت آبدوست، سر نمکی و آبرسان تشکیل شده است.

ب- قسمت آبدوست آن در روغن حل می شود.

ج- قسمت آب گریز آن در آب حل می شود.

د- لکه چربی به کمک مولکول صابون به صورت شناور در آب در می آید.

۱۰۸- عامل بیماری تیفوس و طاعون کدام یک از موجودات زیر است ؟

الف- پشه آنوفل - سوسک

ب- شپش - موش

ج- موش - سوسک

د- سوسک - پشه آنوفل

۱۰۹- کدام گزینه زیر نقش حفاظتی برای کره زمین در برابر اشعه های مضر خورشید دارد؟

الف- جنگل ها

ب- هوا

ج- آب

د- لایه اوزون

۱۱۰- کدامیک از گزینه های زیر تولید کننده گاز مونواکسید کربن (CO) می باشد؟

الف- پدیده گلخانه ای

ب- ریزش باران های اسیدی

ج- وسایل نقلیه موتوری

د- کمبود درخت

۱۱۱- کدام نوع از آلودگی های زیر تاثیر مخربی بر روی محیط زیست ایجاد نمی کند؟

الف- آلودگی هوا

ب- آلودگی خاک

ج- آلودگی صنعتی

د- آلودگی کشاورزی

۱۱۲- کدام یک از گزینه های زیر از پیامدهای زندگی انسانهای باشد؟

الف- سیل و زلزله

ب- طوفان

ج- وجود کارخانجات

د- رعد و برق

۱۱۳- لامپ های LED چند درصد در مصرف برق صرفه جویی می کنند؟

الف- ۱۰٪

ب- ۶۰٪

ج- ۲۵٪

د- ۸۵٪

۱۱۴- کدام یک از گزینه های زیر بیشترین عامل تاثیرگذار در متعادل نگه داشتن آب و هوای جهان می باشد؟

الف- دریاچه ها

ب- اقیانوس ها

ج- نور خورشید

د- جنگل ها

۱۱۵- کدام یک از ویتامین های زیر محلول در آب می باشد ؟

الف- A

ب- C

ج- D

د- E

۱۱۶- کدام ماده معدنی زیر بیشتر مورد مصرف غده تیروئید می باشد ؟

الف- آهن

ب- روی

ج- ید

د- کلسیم

۱۱۷- قاعده هرم غذایی کدام گروه قرار دارد ؟

الف- نان و غلات

ب- میوه ها

ج- سبزیها

د- شیر و لبنیات

۱۱۸- کدام گروه از مواد غذایی جزء گروه های اصلی غذایی نمی باشد و در الگوی غذایی روزانه به مقدار کم لازم

است ؟

الف- گروه شیر و لبنیات

ب- گروه گوشت و حبوبات

ج- گروه نان و غلات

د- گروه چربیها و شیرینی ها (متفرقه)

۱۱۹- نیاز روزانه بزرگ سالان به شیر و لبنیات چند سهم در روز می باشد ؟

الف- ۱۱ - ۶ سهم

ب- ۳ - ۲ سهم

ج- ۴ - ۳ سهم

د- ۵ - ۳ سهم

۱۲۰- میزان کالری هر گرم کربوهیدرات چقدر می باشد ؟

الف- ۹ کالری

ب- ۸ کالری

ج- ۱۰ کالری

د- ۴ کالری

۱۲۱- مهم ترین نکته ای که در تنظیم برنامه غذایی در استفاده از گروه های مختلف غذایی باید توجه کرد

چیست؟

الف- سن هر فرد

ب- میزان انرژی مورد نیاز هر فرد

ج- سن و جنس هر فرد

د- فعالیت هر فرد

۱۲۲- به چه دلیل معده بیمار قبل از عمل جراحی باید خالی باشد ؟

الف- احتمال ایجاد خفگی

ب- ممکن است دچار تهوع و استفراغ گردد

ج- تحمل بهتر جراحی

د- تحمل بهتر جراحی، جلوگیری از تهوع و استفراغ

۱۲۳- مصرف چای با فاصله زمانی کم و یا همراه غذا باعث کم شدن جذب کدام ماده معدنی زیر می شود؟

الف- آهن

ب- روی

ج- ید

د- کلسیم

۱۲۴- نیاز بدن به انرژی در چه صورت بیشتر می شود؟

الف- فرد تب کرده باشد

ب- فرد سالمند باشد

ج- بیمار استراحت مطلق باشد

د- فرد سالمند بوده و استراحت مطلق داشته باش

۱۲۵- بهترین رژیم غذایی هنگام یبوست چیست؟

الف- اجتناب از خوردن غذاهای نفاخ

ب- رژیم غذایی پر فیبر همراه با ورزش و تحرک

ج- سوپ رقیق به همراه استراحت

د- مایعات فراوان و نوشابه های گاز دار

۱۲۶- نوجوانی ۳۶۰ کالری از انرژی روزانه خود را از قندها تأمین می کند او چند گرم قند مصرف می نماید؟

الف- ۹۰ گرم

ب- ۴۰ گرم

ج- ۴ گرم

د- ۹ گرم

۱۲۷- رژیم غذایی مناسب جهت افراد دیابتیک چیست ؟

الف- غذاهای پر نشاسته و پر فیبر

ب- غذاهای بی نمک و کم فیبر

ج- غذاهای پر فیبر و کم نمک

د- غذاهای کم چرب و پر نشاسته

۱۲۸- شاخص توده بدنی (BMI) فردی ۲۷ می باشد این فرد چه وضعیتی دارد؟

الف- دارای وزن مطلوب است

ب- اضافه وزن دارد

ج- چاق محسوب می شود

د- لاغر می باشد

۱۲۹- مهم ترین عامل چاقی چیست ؟

الف- بالا رفتن سن و کاهش سوخت و ساز بدن

ب- کاهش تحرک

ج- دریافت زیاد انرژی

د- بالا رفتن سن و کاهش تحرک بدنی

۱۳۰- ویتامین های A , D جزء کدام گروه از ویتامین ها می باشند؟

الف- ویتامین محلول در آب

ب- ویتامین محلول در چربی

ج- ویتامین موجود در غلات

د- ویتامین A محلول در آب و ویتامین D محلول در چربی

۱۳۱- کدام گزینه از مواد مغذی درشت در ساختمان مواد غذایی می باشد؟

الف- ویتامین ها

ب- پروتئین

ج- میوه ها

د- مواد معدنی

۱۳۲- فیبر در کدام یک از مواد غذایی زیر بیشتر است ؟

الف- سبزی ها و میوه ها

ب- گوشت قرمز

ج- برنج سفید

د- شیر و فراورده های آن

۱۳۳- مصرف کدام ویتامین باعث جذب بیشتر آهن غذا می شود ؟

الف- ویتامین D

ب- ویتامین A

ج- ویتامین C

د- ویتامین B

۱۳۴- در رشد و استحکام استخوان ها کدام یک از مواد مغذی زیر نقش دارد؟

الف- آهن

ب- کلسیم

ج- روی

د- مسکن

۱۳۵- به چه دلیل ویتامین ها حتماً باید با غذا به بدن برسند؟

الف- چون بدن دچار کمبود ویتامین است

ب- زیرا بدن خود قادر به ساختن آنها است

ج- چون در بدن ساخته نمی شوند

د- چون غذا باعث جذب بهتر ویتامین می گردد

۱۳۶- بهترین رژیم غذایی جهت افراد لاغر کدام است؟

الف- چربی و پروتئین کافی

ب- چربی و هیدرات کربن فراوان

ج- پر پروتئین و ویتامین و مواد معدنی کافی وهیدرات کربن بیشتر

د- هیدرات کربن فراوان و پر پروتئین

۱۳۷- میزان سهم کدام یک از گروه های غذایی در افراد بزرگسال در روز بیشتر می باشد؟

الف- گروه سبزیجات

ب- شیر و فراورده های آن

ج- گروه میوه ها

د- گروه نان و غلات

۱۳۸- مصرف کدام گروه ویتامین برای رشد و سلامت سیستم عصبی بیشتر مناسب است؟

الف- ویتامین A

ب- ویتامین B

ج- ویتامین C

د- ویتامین D

۱۳۹- کدام ویتامین محلول در چربی است؟

الف- ویتامین D

ب- ویتامین B

ج- ویتامین C

د- ویتامین B و D

۱۴۰- مصرف بیش از حد کدام یک از ویتامین های زیر موجب مسمومیت در بدن می شود؟

الف- ویتامین A

ب- ویتامین B

ج- ویتامین C

د- الف و ب

۱۴۱- عدم مصرف کدام یک از ویتامین های زیر باعث طولانی شدن زمان خونریزی در اثر زخم می شود؟

الف- A

ب- C

ج- K

د- D

۱۴۲- اهمیت هرم غذایی چیست ؟

الف- تعادل ، تنوع ، مقرون به صرفه بودن

ب- اعتدال و راهنمایی رژیم غذایی میزان انرژی

ج- تنوع و ظاهر غذا و سیر کنندگی

د- اعتدال ، تنوع، ظاهر غذا و سیر کنندگی

۱۴۳- برای پیشگیری از بروز فشار خون بالا مصرف چه غذاهایی توصیه می شود ؟

الف- پر پتاسیم و پر سدیم

ب- کم پتاسیم و پر کلسیم

ج- پر کلسیم و کم سدیم

د- پر پتاسیم و کم سدیم

۱۴۴- استفاده از انواع مواد غذایی در حد نیاز بدن کدام گزینه زیر می باشد ؟

الف- تعادل

ب- تنوع

ج- راهنمای غذایی

د- میزان انرژی

۱۴۵- کدام گروه روزانه باید انرژی بیشتری را دریافت کنند ؟

الف- سالمندان بی تحرک

ب- زنان غیر فعال

ج- نوجوانان فعال و مردان ورزشکار و زنان باردار

د- سالمندان و زنان باردار

۱۴۶- دیابت نوع ۲ در کدام گروه بیشتر مشاهده می شود ؟

الف- افراد بزرگسال

ب- کودکان

ج- افراد لاغر

د- نوجوانان

۱۴۷- نیاز کدام گروه به آهن کمتر است ؟

الف- مردان و زنان یائسه

ب- سالمندان و کودکان

ج- زنان باردار ، کودکان و نوجوانان

د- سالمندان و بزرگسالان

۱۴۸- مصرف کدام پروتئین برای بدن مفیدتر است ؟

الف- پروتئین های گیاهی

ب- پروتئین های حیوانی

ج- پروتئین های جامد و گیاهی

د- پروتئین های گیاهی و روغن های حیوانی

۱۴۹- کدام ویتامین در سلامت چشم نقش موثری دارد ؟

الف- ویتامین A

ب- ویتامین B

ج- ویتامین C

د- ویتامین D

۱۵۰- کدام ویتامین توسط پوست با حضور نور مستقیم خورشید تولید می شود ؟

الف- ویتامین A

ب- ویتامین D

ج- ویتامین C

د- ویتامین E

۱۵۱- کدام گزینه زیر جزء عامل بیولوژیک آلوده کننده های مواد غذایی می باشد ؟

الف- حرارت

ب- رطوبت

ج- نور

د- عوامل میکروبی

۱۵۲- اکسیژن و نور از کدام گروه عوامل محیطی است که باعث فساد و ضایع شدن مواد غذایی می شود ؟

الف- شیمیایی

ب- بیولوژیکی

ج- فیزیکی

د- شیمیایی و بیولوژیکی

۱۵۳- واکنش زیاده از حد سیستم ایمنی بدن به یک غذای بی ضرر یا قسمتی از آن غذا چه نام دارد ؟

الف- مسمومیت غذایی

ب- آلرژی غذایی

ج- فساد مواد غذایی

د- عفونت غذایی

۱۵۴- کدام یک از مواد غذایی زیر حاوی نیترااتها و نیتريت ها می باشد ؟

الف- سوسیس ، کالباس

ب- نان و غلات

ج- گروه سبزیجات

د- گروه شیر و فراورده های آن

۱۵۵- خطر بوتولیسم بیشتر در چه مواد غذایی مشاهده می گردد ؟

الف- مواد غذایی انبار شده

ب- مواد غذایی کنسرو شده

ج- مواد غذایی بسته بندی شده

د- مواد غذایی با ماندگاری زیاد

۱۵۶- بهترین روش برای پیشگیری از مسمومیت با کلستریدیوم بوتولینوم چیست ؟

الف- حرارت دادن مواد غذایی انبار شده

ب- حرارت دادن مواد غذایی کنسرو شده

ج- عدم استفاده از مواد غذایی دودی شده

د- عدم مصرف مواد غذایی فریز شده

۱۵۷- یک سم خطر ناک که از نوعی کپک تولید می شود کدام یک از گزینه های زیر می باشد ؟

الف- بوتولیسم

ب- آفلاتوکسین

ج- بوتولینوم

د- یک آنزیم خاص

۱۵۸- به هر گونه واکنش منفی نسبت به غذا در بدن چه می گویند؟

الف- مسمومیت قارچی

ب- حساسیت غذایی

ج- عدم تحمل غذایی

د- مسمومیت بوتولیسم

۱۵۹- به چه دلیلی برای نگهداری مرکبات از کاغذهای جدا کننده استفاده می شود؟

الف- جهت جلوگیری از کپک زدن

ب- جهت جلوگیری از آفتها

ج- جهت جلوگیری از یخ زدگی

د- جهت جلوگیری از له شدن

۱۶۰- بهترین روش نگهداری ماهی کدام روش می باشد؟

الف- دودی کردن

ب- کنسرو کردن

ج- خشک کردن

د- منجمد کردن

۱۶۱- کدام قسمت یخچال مناسب ترین مکان جهت نگهداری مرکبات می باشد؟

الف- طبقات وسط

ب- طبقات بالا در یخچال

ج- در طبقات پایین یخچال

د- طبقات اول و وسط

۱۶۲- به حل شدن قطرات چربی در شیر و یکدست شدن آن چه می گویند؟

الف- استریلیزاسیون

ب- هموژنیزاسیون

ج- پاستوریزاسیون

د- هیدروژنیزاسیون

۱۶۳- نگهداری طولانی مدت مواد غذایی کدام یک از روش های زیر می باشد؟

الف- نگهداری در یخچال

ب- خشک کردن

ج- غلیظ کردن

د- استفاده از نگهدارنده

۱۶۴- جهت انگل زدایی سبزیجات از چه ماده ای استفاده می شود؟

الف- پرکلرین

ب- مایع ظرف شویی

ج- آب معمولی

د- نمک

۱۶۵- میکروب زدایی کنسروها چگونه انجام می شود؟

الف- قبل از باز کردن درب آن را شست

ب- به تاریخ مصرف آن توجه کرد

ج- قبل از بازکردن درب، آن را ۲۰ دقیقه جوشانند

د- به پروانه بهداشت و ساخت آن توجه کرد

۱۶۶- کدام یک از ویتامین های زیر محلول در چربی می باشد؟

الف- B۱۲

ب- K

ج- B۶

د- C

۱۶۷- از مصرف ۱۰ گرم هیدرات کربن چه مقدار انرژی تولید می شود؟

الف- ۴۰ کالری

ب- ۵۰ کالری

ج- ۲۰ کالری

د- ۸۰ کالری

۱۶۸- از مصرف ۱۰ گرم چربی چه مقدار انرژی تولید می شود؟

الف- ۱۶۰ کالری

ب- ۹۰ کالری

ج- ۴۵ کالری

د- ۸۰ کالری

۱۶۹- کدام یک از خوراکی های زیر مناسب زنگ تفریح نمی باشد؟

الف- میوه

ب- لقمه نان و پنیر و گردو

ج- خشکبار

د- چیپس و پفک

۱۷۰- کدام روش از شیوه های نگهداری درازمدت مواد غذایی می باشد؟

الف- نگهداری در یخچال

ب- نگهداری در انبار

ج- کنسرو کردن

د- شور کردن

۱۷۱- دمای لازم جهت ذوب مواد غذایی یخ زده مانند گوشت، قبل از پخت و پز چند درجه سانتی گراد توصیه

می شود؟

الف- ۶۳

ب- ۷

ج- ۵

د- ۴.۴

۱۷۲- برای به حداقل رساندن رشد باکتری ها در مواد غذایی پخته شده کدام روش زیر پیشنهاد شده است؟

الف- نگهداری مواد غذایی در زنجیره گرمایی مداوم

ب- استفاده از فرایند سردسازی آرام و پیوسته

ج- نگهداری مواد غذایی فرایند گرمایی آرام و پیوسته

د- استفاده از فرایند سردسازی سریع

۱۷۳- کدام یک از بیماری های زیر در زمره بیماری های منتقله توسط مواد غذایی نمی باشد؟

الف- سالمونلازیس

ب- ایدز

ج- تب تیفوئید

د- سرماخوردگی

۱۷۴- حداکثر دمای لازم بر حسب درجه سانتی گراد برای نگهداری مناسب مواد غذایی خشک به مدت حداکثر

۶ ماه چقدر می باشد؟

الف- ۱۵

ب- ۲۳

ج- ۳۸

د- ۴۲

۱۷۵- سالمونلا از چه طریق وارد بدن می شود؟

الف- از طریق غذای چرب

ب- شیر و آب

ج- تماس با شخص آلوده

د- از طریق هوا

۱۷۶- ویتامین های محلول در چربی را نام ببرید؟

الف- B و C

ب- A-B^۳-B^۲-C

ج- K-E-D-A

د- B^{۱۲}-B^۶-B^۲-C

۱۷۷- مهم ترین دلیل اعتیاد در نوجوانان چیست؟

الف- اصرار همسالان

ب- کنجکاوی

ج- فرار از مشکلات

د- خودنمایی

۱۷۸- منظور از همدلی کردن با نوجوان چیست؟

الف- گوش کردن به حرف او

ب- قضاوت کردن درباره او

ج- مقایسه کردن او با همسالانش

د- از دیدگاه او به موضوع نگاه کردن

۱۷۹- بهترین شیوه برخورد با نوجوان کدام مورد می باشد؟

الف- دادن استقلال منطقی و معقول به نوجوان

ب- نصیحت کردن و کنترل دائم او

ج- محدود کردن ارتباط نوجوان به خانه و مدرسه

د- دادن آزادی زیاد

۱۸۰- ایستادگی بر دیدگاه های شخصی در نوجوان چه مهارتی می باشد؟

الف- اعتماد به نفس

ب- لجبازی

ج- قاطعیت

د- حل مساله

۱۸۱- کدام حس نوجوان در اثر نصیحت و کنترل آسیب می بیند؟

الف- احساس همدلی

ب- اعتماد به نفس

ج- احساس ارزشمندی و توانایی

د- ارتباط

۱۸۲- مهم ترین عامل تمایل نوجوان جهت ارتباط با همسالانش کدام گزینه می باشد؟

الف- نیاز به برخورد همدلانه

ب- نیاز به درک شدن از طرف دیگران

ج- نیاز به احترام

د- نیاز به حمایت شدن

۱۸۳- مهم ترین عامل جهت استفاده از سیگار در نوجوانان چیست؟

الف- افسردگی

ب- خود نمایی

ج- گرایش به اعتیاد

د- تاثیر محیط نامناسب

۱۸۴- نتیجه خیال پردازی در دوره بلوغ که در حد اعتدال باشد کدام گزینه می باشد؟

الف- باعث تقویت نیروی ذهن و خلاقیت می شود

ب- موجب بیماری می شود

ج- باعث اتلاف وقت می شود

د- پرهیجان و جذاب می باشد

۱۸۵- جهت کاهش نگرانی نوجوان از تغییرات دوره بلوغ مهم ترین کار کدام است؟

الف- دادن مسئولیت به نوجوان

ب- ارائه اطلاعات درست درباره بلوغ و نوجوان

ج- دادن استقلال به نوجوان

د- ارائه الگو به نوجوان

۱۸۶- اکثر معتادان اولین بار در چه دوره ای از مواد مخدر استفاده کرده اند؟

الف- کودکی

ب- نوجوانی

ج- جوان

د- میانسالی

۱۸۷- کدام یک از اقدامات زیر جهت پیشگیری از اعتیاد مؤثر می باشد؟

الف- برنامه ریزی درست در ایام اوقات فراغت، معاشرت با دوستان ناباب

ب- به کارگیری مهارت‌های اجتماعی، برنامه ریزی فقط در ایام اوقات فراغت

ج- معاشرت با دوستان صالح، عدم به کارگیری مهارت های اجتماعی و برنامه ریزی درست

د- برنامه ریزی درست در ایام اوقات فراغت، به کارگیری مهارت های اجتماعی و معاشرت با دوستان صالح

۱۸۸- کدام یک از گزینه های زیر اعتبار روش مصاحبه را در ارتباطات بالا می برد؟

الف- حضور مصاحبه گر می تواند باعث فهم و درک سوال شود.

ب- فرهنگ و زبان مصاحبه کننده و شنونده یکی باشد.

ج- افراد متخصص و مجرب نیازمند است.

د- علاوه بر اینکه به افراد متخصص و مجرب نیازمند است حضور مصاحبه گر باعث درک بیشتر سوال میشود و بهتر است

فرهنگ و زبان مصاحبه کننده و شنونده یکی باشد.

۱۸۹- رمز موفقیت ۹۸٪ افراد که با دیگران ارتباط خوب برقرار می کنند چیست؟

الف- افرادی هستند که با دقت و متانت به سخنان دیگران گوش می دهند.

ب- افرادی که هنگام صحبت کردن از داوری بپرهیزند.

ج- در محیط مناسب گفت و شنود کنند.

د- به سیستم روحی فرد مقابل توجه کنند. (بصری-سمعی-لمسی)

۱۹۰- کلید برقراری ارتباط چیست؟

الف- نگرش مثبت

ب- قضاوت و داوری منصف

ج- گیرنده

د- بازخورد

۱۹۱- کدام یک نشانه های تحقیر نفس نمی باشد؟

الف- داشتن اشتباهات زیاد

ب- گوشه گیر بودن در محافل عمومی

ج- پرخوری و تن پروری

د- بروز رفتار متفاوت با افراد اجتماعی

۱۹۲- کدام جمله صحیح است؟

الف- جهت تقویت عزت نفس با دیگران معاشرت کنیم.

ب- از نشانه های تحقیر نفس بروز رفتار متفاوت با کلیه افراد است.

ج- لحن کلام هیچ تاثیری در ارتباط ندارد.

د- تعیین حریم ارتباطی با آشنایان و همکاران ۸۰-۳۵ سانتی متر باشد.

۱۹۳- در حریم ارتباطی بین افراد کدام گزینه صحیح است؟

الف- خانواده و فامیل نزدیک تا ۳۵ سانتی متر

ب- دوستان و همکاران ۳۵ تا ۸۰ سانتی متر

ج- بیگانه ها حدود ۱۵۰ سانتی متر

د- خانواده و فامیل نزدیک تا ۳۵ سانتی متر و دوستان و همکاران ۳۵ تا ۸۰ سانتی متر و بیگانه ها حدود ۱۵۰ سانتی متر

۱۹۴- مهمترین نشانه های منفی زبان کدام است؟

الف- تماس چشمی محدود

ب- اندیشمندانه سر را تکان دادن

ج- نشستن یا ایستادن فرد به طرف ما

د- اندیشمندانه سر را تکان دادن و نشستن یا ایستادن فرد به طرف ما

۱۹۵- برای اینکه حرف های ما هرچه بیشتر و بهتر نفوذ کند چه باید بکنیم؟

الف- کیفیت صدا، وضعیت چهره، حرکات دست و بدنمان را هماهنگ و منطبق کنیم.

ب- صدایمان باید بلند و رسا باشد.

ج- حرکات بدن و دستمان زیاد باشد.

د- صدایمان بلند و رسا بوده و حرکات بدن و دستمان زیاد باشد.

۱۹۶- نحوه تنظیم وضعیت نشستن و ایستادن چگونه می باشد؟

الف- بهتر است به جلو خم شویم.

ب- بهتر است در کنار هم و با زاویه ۹۰ درجه بنشینیم و بایستیم.

ج- بهتر است در فاصله ۵۰ سانتی متر بایستیم.

د- بهتر است به جلو خم شویم و در فاصله ۵۰ سانتی متر بایستیم.

۱۹۷- در نشانه های تحقیر نفس کدام گزینه صحیح است؟

الف- جای نگرانی نیست به زودی کارها را رو به راه می کنم.

ب- دفعه بعد حتما موفق می شوم.

ج- واقعا در این کار مهارت دارم.

د- من هیچگاه موفق نمی شوم

۱۹۸- این جمله با کدام یک از گزینه های زیر تناسب دارد؟

" شهروندان از حق زندگی شایسته و لوازم آن همچون آب بهداشتی، غذای مناسب، ارتقای سلامت، بهداشت محیط، درمان مناسب، دسترسی به دارو، تجهیزات کالاها و خدمات پزشکی، درمانی و بهداشتی با معیارهای دانش روز و ... باید برخوردار گردند."

الف- حق کرامت و برابری انسانی

ب- حق حیات، سلامت و کیفیت زندگی

ج- حق مشارکت در تعیین سرنوشت

د- حق آزادی و امنیت شهروندی

۱۹۹- حفاظت از محیط زیست از وظایف چه کسی است؟

الف- دولت

ب- سازمان حفاظت از محیط زیست

ج- وظیفه همگانی

د- سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری

۲۰۰- کدام یک از موارد زیر از حقوق شهروندان در زمینه رفاه و تامین اجتماعی است؟

الف- برخورداری از حقوق بیمه بیکاری در صورت بیکاری ناخواسته

ب- حمایت متوازن از جنبه های مختلف فرهنگ

ج- مقابله با آلودگی و تخریب محیط زیست

د- مبارزه با مفاسد اخلاقی نظیر افراطی گری

۲۰۱- حق آموزش تا چه سطحی برای شهروندان اجباری است؟

الف- مقطع ابتدایی

ب- پایان دوره متوسطه

ج- تحصیلات عالی

د- آموزش پایه برای فارغ التحصیلان دانشگاهی

۲۰۲- حفظ و حراست از میراث تمدنی، فرهنگی و حفظ آثار، بناها و یادبودهای تاریخی به طور رسمی از وظایف و

تکالیف کیست؟

الف- مجلس

ب- دولت

ج- شهروندان

د- فعالان عرصه هنری

۲۰۳- شهروندان از حق حیات برخوردارند این حق را نمی توان از آنها سلب کرد مربوط به کدام حق از انسانهای

باشد؟

الف- حق حیات، سلامت و کیفیت زندگی

ب- حق مشارکت در تعیین سرنوشت

ج- حق آزادی و امنیت شهروندی

د- حق کرامت و برابری انسانی

۲۰۴- در زمینه اشتغال کودکان کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

الف- اشتغال کودکان به کار ممنوع است.

ب- اشتغال اجباری کودکان به کار ممنوع است.

ج- اشتغال به کار کودکان حتی به حکم قانون ممنوع است.

د- اشتغال کودکان به کار ممنوع است و همچنین اشتغال به کار کودکان حتی به حکم قانون ممنوع است.

۲۰۵- کنترل صوتی و تصویری خلاف قانون در محیط کار، اماکن عمومی، فروشگاه ها و سایر محیط های ارائه

خدمت به عموم است؟

الف- قانونی

ب- به تشخیص مسئولین آزاد

ج- شرعی

د- ممنوع

۲۰۶- فردی که معمولا برای جلب توجه دیگران و نیز مورد تایید واقع شدن، دروغ می گوید چه نام دارد؟

الف- خودخواهی

ب- برای فرار از تنبیه

ج- برای اخذ انتقام

د- دروغگویی مرضی

۲۰۷- فردی که برای کمک به انسانهای دیگر در فعالیتهای خیریه شرکت می کند براساس کدام نیاز خود عمل

می کند؟

الف- خودشکوفایی

ب- امنیت

ج- تعلق

د- احترام

۲۰۸- نظم و انضباط و مسئولیت پذیری کودکان زیر تاثیر کدام یک از عوامل زیر است؟

الف- هماهنگی والدین با یکدیگر

ب- ثبات والدین در رفتار

ج- محبت و عاطفه

د- هماهنگی والدین با یکدیگر و ثبات والدین در رفتار

۲۰۹- مهمترین وظیفه دوره نوجوانی کدام است؟

الف- ازدواج

ب- کسب هویت

ج- بلوغ

د- پرورش نسل

۲۱۰- مسئولیت پذیری کودکان تحت تاثیر کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

الف- آزادی کودکان

ب- ثبات و قاطعیت والدین در رفتار با کودکان

ج- مهارت های شخصی

د- احساسات مثبت

۲۱۱- کدام گزینه تعریف اجتماعی شدن است؟

الف- فعالیت های تولیدی کودکان را اجتماعی می کند

ب- تامین مخارج و هزینه ها و هماهنگی والدین باعث اجتماعی شدن آنها می شود

ج- هماهنگی والدین باعث اجتماعی شدن آنها می شود

د- فرایندی که از آن طریق کودکان، رفتارها، مهارت ها و ارزش ها و اعتقادات مناسب فرهنگ خود را می آموزند.

۲۱۲- بهترین راه برای وادار کردن دیگران به انجام کارهای درست کدام است؟

الف- هرروز برای آنها سخنرانی کنیم.

ب- خودمان رفتار درست داشته باشیم.

ج- آنها را سرزنش کنیم.

د- هر کار را سریعاً گوشزد کنیم.

۲۱۳- کدام یک از موارد زیر در خصوص ازدواج صحیح است؟

الف- استرس از نوع عادی و مثبت است.

ب- ریزاسترس مثبت است.

ج- ازدواج استرس نمی باشد.

د- یک پدیده خوب و بدون استرس می باشد.

۲۱۴- احترام به فرزندان و مشارکت دادن آنها در امور مختلف مربوط به کدام دسته از نیازهای انسان می باشد؟

الف- اجتماعی

ب- ایمنی

ج- فیزیولوژی

د- خودیابی

۲۱۵- وقتی گفته می شود کودک همانگونه که هست پذیرفته شود مربوط به کدام یک از گزینه های زیر می

باشد؟

الف- احترام به کودک

ب- مجالست با کودک

ج- پذیرش کودک

د- درک کودک

۲۱۶- کدام یک از موارد زیر از تسهیل کننده های ارتباط می باشد؟

الف- پذیرش- اعتماد - تعمیم دادن

ب- سخنرانی کردن - خلاصه گری

ج- ابراز احساسات - صحبت کردن

د- مثبت نگری - مثبت گویی - مثبت اندیشی

۲۱۷- کدام عامل جز عوامل بازدارنده ارتباط است؟

الف- نظرات قالبی و تلاش برای درک نیازهای فرد

ب- توضیح خواستن برای روشن شدن موضوع

ج- لقب دادن و برچسب زدن

د- تعمیم دادن و خلاصه گویی

۲۱۸- کدام مشکل ارتباط غیرکلامی منعکس کننده عکس العمل های درونی و حالت گوینده است؟

الف- ارتباط چشمی

ب- تن صدا

ج- لمس

د- وضعیت بدن

۲۱۹- کدام نوع ارتباط آنچه در درون ماست را به راحتی به دیگران منتقل می کند؟

الف- ارتباط کلامی

ب- ارتباط غیر کلامی

ج- ارتباط چشمی

د- ارتباط حسی

۲۲۰- کدام گزینه در عشق بین زن و شوهر مطرح می باشد؟

الف- کنترل کردن

ب- مرز

ج- وابستگی

د- شور و اشتیاق

۲۲۱- منظور آیات قرآنی از سفارش به نیکی کردن و پذیرفتن دیگران در میان خود چیست؟

الف- کاهش احساسات منفی

ب- آموزش برخورد اجتماعی

ج- افزایش احساس اعتماد به دیگران

د- افزایش حمایت احترامی

۲۲۲- کدام گزینه از خصوصیات روابط نزدیک است؟

الف- دلبستگی

ب- تسلط بر دیگری

ج- شور و اشتیاق

د- وابستگی

۲۲۳- در همدلی کدام یک از مهارت های زیر به کار گرفته می شود؟

الف- بیان کردن

ب- گوش کردن

ج- کنترل خشم

د- حل اختلافات

۲۲۴- مهارت حل اختلاف، به دنبال کدام یک از راه های زیر است؟

الف- برنده - برنده

ب- برنده - بازنده

ج- بازنده - برنده

د- بازنده - بازنده

۲۲۵- کدام گزینه در مورد همدلی درست نیست؟

الف- رو به رو شدن با موقعیت تصمیم گیری

ب- تعیین گزینه های ممکن

ج- ارزیابی پیامدها

د- متعهد شدن به انجام یک تصمیم

۲۲۶- کدام گزینه صحیح است؟

الف- زنان احساسات خود را کمتر نشان می دهند.

ب- زنان به مسائل کلی تر نگاه می کنند.

ج- زنان به جذابیت جنس بیشتر اهمیت می دهند.

د- زنان روابط را پیچیده تر از مردان می بینند.

۲۲۷- کدام یک از انتظارات زوجین از یکدیگر منطقی است؟

الف- باید احساسمان را به یکدیگر بگوییم.

ب- باید خوشبختم کند.

ج- نباید در این زندگی سختی بکشم.

د- باید برای من ارزش و احترام قائل شود.

۲۲۸- مردی که به سبب شغل مهمش وقت کمی برای خانواده می گذارد در کدام گزینه مشکل دارد؟

الف- احترام به حریم شخصی

ب- تعادل در نقش ها

ج- مشارکت در انجام مسئولیت ها

د- انعطاف در ایفای نقش های خانوادگی

۲۲۹- زن و مردی که هر دو کارمند هستند و زن با خستگی به کار خانه می پردازد و از کمک نکردن شوهرش

ناراضی است، در کدام یک از موارد زیر مشک دارند؟

الف- احترام به حریم شخصی

ب- تعادل در نقش ها

ج- مشارکت در انجام مسئولیت ها

د- انعطاف در ایفای نقش های خانوادگی

۲۳۰- استفاده از کلمات نامناسب، تحقیر و توهین کدامیک از انواع همسر آزاری است؟

الف- جسمی

ب- کلامی

ج- کنترل کردن

د- آزار محسوب نمی شود.

۲۳۱- رسیدگی نکردن به نیازهای پزشکی و مراقبت نکردن از فرزندان به کدام یک از انواع کودک آزاری مربوط

است؟

الف- آزار جسمی

ب- غفلت و بی توجهی

ج- آزار روانی

د- کودک آزاری محسوب نمی شود.

۲۳۲- وسایل و قوطی های سنگین را در کدام طبقه باید قرار داد ؟

الف- طبقات وسطی

ب- طبقات بالا

ج- طبقه اول در قسمت بالا

د- طبقات پایین و نزدیک زمین

۲۳۳- فیتیله بخاری هایی نظیر علاءالدین بهتر است با چه نوری بسوزد ؟

الف- نور زرد

ب- نور آبی

ج- نور نارنجی

د- نور قرمز

۲۳۴- کدام نوع از شیشه های زیر ایمنی بیشتری دارند ؟

الف- ساده

ب- مات

ج- رنگی

د- برجسته

۲۳۵- در هنگام بروز زلزله کدام محل امن تر است ؟

الف- کنار پنجره ها

ب- زیر پله ها

ج- توی کمد

د- کنار دیوار

۲۳۶- بهترین محل برای کلید برق اتاق کجاست ؟

الف- نزدیک ترین محل به در ورودی

ب- نزدیک ترین محل به پنجره

ج- جایی که بچه ها آن را پیدا نکنند

د- نزدیک ترین محل به آشپزخانه

۲۳۷- مهم ترین کار به هنگام نشت گاز پس از بستن شیر اصلی گاز چیست ؟

الف- باز کردن درب و رودی و پنجره ها

ب- قطع کنتور برق

ج- روشن کردن برق

د- تعویض لوله آسیب دیده

۲۳۸- گلوبی استاندارد چرخ گوشت چگونه باید باشد ؟

الف- کوتاه و گشاد

ب- بلند و گشاد

ج- بلند و تنگ

د- کوتاه و تنگ

۲۳۹- ارتفاع پریز و کلید برق از کف ساختمان چند سانتی متر باید باشد ؟

الف- ۱۰۰ سانتی متر

ب- ۱۲۰ سانتی متر

ج- ۱۳۰ سانتی متر

د- ۱۵۰ سانتی متر

۲۴۰- هنگام استفاده از وسایل گاز سوز ابتدا را روشن و سپس باز کرد ؟

الف- کبریت - شیرگاز

ب- شیرگاز - کبریت

ج- فرق نمی کند

د- فندک - کبریت

۲۴۱- طول لوله لاستیکی حامل گاز حداکثر چند متر باید باشد ؟

الف- یک متر

ب- ۲.۵ متر

ج- ۵.۱ متر

د- ۲ متر

۲۴۲- کدام عبارت نادرست است ؟

الف- ایجاد نور کافی در ساختمان برای جلوگیری از حوادث و سوانح ضروری است

ب- رنگ دیوار اتاق ها برای تامین نور بیشتر باید روشن باشد

ج- نور طبیعی دارای خاصیت میکروب کشی است

د- رنگ دیوارها تأثیری در نور اتاق ها ندارند و باید پنجره ها در اندازه مناسب باشد

۲۴۳- برای جمع آوری سوزن ها از چه وسیله ی استفاده می شود ؟

الف- جارو برقی

ب- جاروی دستی

ج- آهن ربا

د- پارچه نمدار

۲۴۴- برای خاموش نمودن آتش در وسایل برقی از کدام یک از موارد زیر استفاده می شود؟

الف- پتو

ب- خاک

ج- کپسول آتش نشانی

د- آب

۲۴۵- بعد از استفاده از اتو یا چرخ بلافاصله باید چکار کرد ؟

الف- اتو را باید گذاشت تا سرد شود و چرخ نیازی به روغن کاری ندارد.

ب- وسایل بلافاصله در جای خودش قرار داده شود.

ج- سیم اتو و چرخ را از پریز جدا نموده و بلافاصله به حالت افقی در جای خود قرار داده شود.

د- سیم اتو و چرخ را از پریز جدا نموده و اتو را باید گذاشت تا سرد شود و در صورت نیاز چرخ روغن کاری شود.

۲۴۶- اگر ضمن کار سنجاق یا سوزن به دستمان رفت چه باید کرد ؟

الف- آن را چسب زخم زده و به پزشک مراجعه شود.

ب- به پزشک مراجعه شود.

ج- با ضد عفونی کننده ضد عفونی نموده و چسب زخم زده شود.

د- با ضد عفونی کننده ضد عفونی نموده، چسب زخم زده و سپس به پزشک مراجعه شود.

۲۴۷- کدام گزینه نادرست می باشد ؟

الف- احتراق، یک فرایند شیمیایی است که از ترکیب دو نوع ماده شیمیایی که یکی اکسید کننده اکسیژن و دیگری اکسید شونده مواد قابل اشتعال به وجود می آید.

ب- هر احتراقی که شامل گرما و روشنایی قابل احساس باشد آن را آتش گویند.

ج- استعمال دخانیات توسط متصدیان و کارگران در حین کار ممنوع می باشد.

د- صابون های معمولی تنها باکتری های مضر پوست را از بین میبرند.

۲۴۸- صابون های ، باکتری ها را از بین می برند، در حالی که صابون های با شستشو

باعث جدا شدن و دفع باکتری ها از محل می شوند؟

الف- آنتی باکتریال ، معمولی

ب- معمولی ، آنتی باکتریال

ج- آنتی باکتریال ، صنعتی

د- گیاهی ، معمولی

۲۴۹- کدام یک از گزینه های زیر علل مستقیم حوادث ناشی از کار نمی باشد؟

الف- استفاده غیر صحیح از ابزار کار

ب- افتادن به علت لیز خوردن

ج- برخورد با موانع

د- تهویه نامناسب

۲۵۰- علل غیر مستقیم حوادث ناشی از کار مستقیماً سبب بوجود آمدن حادثه بلکه در صورت

وجود علل مستقیم شانس بوجود آمدن حادثه را می کند؟

الف- نگرديده ، بیشتر

ب- گردیده ، بیشتر

ج- گردیده ، کمتر

د- نگرديده ، کمتر

۲۵۱- طبق تعريف ارگونومی در محیط کار، ارگونومی در محیط کار می تواند عوامل حادثه آفرین و مسبب بیماری

را و عملکرد و کارایی را دهد ؟

الف- کاهش ، افزایش

ب- کاهش ، کاهش

ج- افزایش ، افزایش

د- افزایش ، کاهش

۲۵۲- هر اندازه میزان نور باشد، عملکرد کارکنان به همان اندازه و تولید آنها

..... خواهد بود؟

الف- مناسب تر، بهتر ، بیشتر

ب- کمتر ، بهتر ، بیشتر

ج- کمتر ، بیشتر ، بیشتر

د- مناسب تر ، کمتر ، کمتر

۲۵۳- آلودگی صدا در محیط کار جز کدام یک از عوامل زیان آور محیط کار می باشد ؟

الف- شیمیایی

ب- بیولوژی

ج- فیزیکی

د- مکانیکی

۲۵۴- آلاینده های هوا و ترکیبات شیمیایی از کدام راه وارد بدن می شوند؟

الف- پوست ، تنفس، چشم

ب- گوارش، تنفس، پوست

ج- گوارش، پوست، چشم

د- تنفس، چشم، گوارش

۲۵۵- کدام مورد جز عوامل زیان آور فیزیکی نیست ؟

الف- صدا

ب- رطوبت

ج- روشنایی

د- دود و گرد و غبار

۲۵۶- کدام گزینه جز عوامل بیولوژیکی محل کار نمی باشد ؟

الف- قارچ ها

ب- ویروس ها

ج- گرما و سرما

د- انگل ها

۲۵۷- کدام یک تعريف حادثه است ؟

الف- منجر به ایجاد آسیب می شود .

ب- همیشه منجر به ایجاد آسیب نمی شود .

ج- برنامه ریزی شده است

د- واقعه ای برنامه ریزی نشده که ایجاد آسیب کند و بر اثر عوامل و شرایط غیرعین ایجاد می شود .

۲۵۸- دومین عامل مرگ و میر در ایران کدام گزینه است ؟

الف- بیماری

ب- حوادث

ج- سگته های مغزی

د- عدم رعایت بهداشت

۲۵۹- شایع ترین محل زمین خوردن در خانه کجاست ؟

الف- پله ها

ب- حیاط

ج- اتاق

د- حمام

۲۶۰- اصول کلی پیشگیری از حوادث کدام است ؟

الف- از بین بردن عامل خطر زا

ب- دور شدن از خطر از نظر زمانی و مکانی

ج- دور شدن از محل خطر

د- تغییر دادن کیفیت اصلی خطر

۲۶۱- ترکیب کدام دو ماده زیر خطرناک می باشد؟

الف- جوهر نمک با آب

ب- وایتکس با جوهرنمک

ج- وایتکس با آب

د- آب و آب ژاول

۲۶۲- انواع مخاطرات طبیعی کدام است؟

الف- جوی-توپولوژیک-زمین شناختی-بیولوژیک

ب- جوی- آتش سوزی- نشت مواد شیمیایی - انفجار

ج- جوی- آتش سوزی - نشت مواد شیمیایی - نا آرامی های شهری

د- ناآرامی های شهری - عملیات تروریستی - تصادفات

۲۶۳- شیوه های متعدد برای مقابله با خطر کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

الف- احتمال رخداد حادثه

ب- شناسایی ریسک

ج- کنترل و پذیرش و اجتناب از خطر

د- هزینه حادثه در صورت وقوع

۲۶۴- هر وضعیت واقعی یا بالقوه که بتواند باعث صدمه به بیماری یا مرگ افراد ، آسیب یا تخریب با از دست

دادن تجهیزات و دارایی سازمان شود چه نام دارد؟

الف- ریسک

ب- مخاطره

ج- شدت

د- احتمال

۲۶۵- کدام یک از گزینه های زیر در مورد مخاطرات را بشر ساخته است؟

- الف- مخاطرات زمین شناختی و بیولوژیکی
- ب- آتش سوزی و انفجار و تصادفات و فرو ریختن بناها
- ج- نا آرایمی های شهری و مخاطرات جوی
- د- مخاطرات جوی و مخاطرات زمین شناختی

۲۶۶- مثلث آتش چیست؟

- الف- حرارت، دود، سوخت
- ب- اکسیژن، دود، سوخت
- ج- حرارت، سوخت، اکسیژن
- د- آب، خاک، اکسیژن

۲۶۷- در زمان آتش سوزی خفه کردن آتش چه چیزی را ما از آتش گرفته ایم؟

- الف- اکسیژن
- ب- دود
- ج- سوخت
- د- حرارت

۲۶۸- کپسول آتش نشانی هر چند وقت یکبار باید تست و شارژ شود؟

- الف- هر یک ماه
- ب- هر شش ماه
- ج- هر یک سال
- د- هر سه سال

۲۶۹- از این روش برای حمل افراد سبک وزن به خصوص کودکان استفاده می شود؟

- الف- روش کشیدن
- ب- روش تکیه گاهی
- ج- روش آغوشی
- د- روش کول کردن

۲۷۰- ساده ترین و مطمئن ترین راه برای کنترل خونریزی های خارجی چیست؟

- الف- فشار مستقیم
- ب- بانداژ
- ج- استفاده از شریان بند (تورینکه)
- د- فشار غیر مستقیم

۲۷۱- عروق کرونر وظیفه خون رسانی به کدام یک از اعضاء بدن را بر عهده دارند؟

- الف- مغز
- ب- قلب
- ج- ریه ها
- د- عضلات

۲۷۲- مهمترین اولویت در رسیدگی به مصدوم چیست؟

- الف- انتقال مصدوم به مراکز درمانی
- ب- باز کردن راه هوایی و احیای قلبی و ریوی
- ج- کنترل خونریزی های شدید و آسیبهای جدی
- د- تسکین درد و کنترل شکستگی

۲۷۳- زمان طلایی (Golden time) در مصدومی که تنفس اش قطع گردیده است چقدر می باشد؟

الف- ۶ - ۴ دقیقه

ب- ۵ - ۳ دقیقه

ج- ۴ - ۲ دقیقه

د- ۸ - ۶ دقیقه

۲۷۴- کدام یک از موارد زیر از نشانه های شوک نمی باشد؟

الف- احساس تشنگی

ب- پوست رنگ پریده و سر دو مرطوب

ج- فشار خون بالا

د- مردمک های گشاد

۲۷۵- مهمترین عوارض زخم ها چیست؟

الف- خونریزی و عفونت

ب- قرمزی و درد

ج- تاول و قرمزی

د- درد و ورم

۲۷۶- در کودکان و نوزادان از کدام روش تنفس مصنوعی استفاده می شود؟

الف- دهان به دهان

ب- دهان به دهان و بینی

ج- دهان به بینی

د- هیچکدام

۲۷۷- مهمترین اهداف انجام پانسمان چیست؟

الف- جلوگیری از خونریزی

ب- جلوگیری از ورود میکروب به زخم

ج- کمک به بهبود زخم

د- جلوگیری از خونریزی و ورود میکروب به زخم و کمک به بهبود زخم

۲۷۸- از مهمترین اقدامی که هنگام بروز یکی از آسیب های اسکلتی باید انجام داد کدام است؟

الف- جا انداختن عضو آسیب دیده

ب- دادن آب قند به مصدوم

ج- بی حرکت کردن عضو آسیب دیده

د- جا انداختن عضو آسیب دیده و دادن آب قند به مصدوم

۲۷۹- جهت انجام پانسمان کدام یک از وسایل زیر مناسب نمی باشد؟

الف- پارچه تمیز

ب- گاز

ج- پنبه

د- باند

۲۸۰- تاول و درد شدید در کدام سوختگی وجود دارد؟

الف- درجه ۱

ب- درجه ۲

ج- درجه ۳

د- فقط سوختگی های حرارتی

۲۸۱- شایع ترین علت خفگی کدام است ؟

الف- خفگی با جسم خارجی

ب- خفگی با طناب

ج- خفگی بر اثر گازهای سمی

د- خفگی در آب

۲۸۲- کدام اقدام در مورد سرما زدگی با یخ ممنوع می باشد ؟

الف- خارج کردن لباس خیس مصدوم

ب- بردن مصدوم به جای گرم

ج- دادن مایعات گرم به مصدوم

د- ماساژ دادن عضو یخ زده

۲۸۳- مهمترین اقدام در مورد گاز گرفتگی توسط حیوان هار چیست ؟

الف- شستن محل زخم با آب و صابون

ب- شستن با آب و نمک

ج- پانسمان کردن محل زخم

د- شستن با آب و نمک و پانسمان کردن محل زخم

۲۸۴- برای فردی که به علت خفگی بیهوش شده است کدام اقدام غلط است ؟

الف- دادن اکسیژن

ب- خارج کردن مصدوم از محیط

ج- نوشاندن آب قند

د- تماس با اورژانس

۲۸۵- بطور کلی مهمترین علامت تشخیص در معاینه کدام یک از موارد زیر است ؟

الف- درجه حرارت بدن

ب- نبض

ج- ضربان قلب

د- تعداد تنفس

۲۸۶- مرگ سلولهای مغزی به طور متوسط چند دقیقه پس از نرسیدن اکسیژن روی می دهد ؟

الف- ۲ - ۱ دقیقه

ب- ۴ - ۲ دقیقه

ج- ۶ - ۴ دقیقه

د- ۱۰ - ۶ دقیقه

۲۸۷- وسیله اندازه گیری دمای بدن چه نام دارد ؟

الف- دماسنج

ب- ترمومتر

ج- فشار سنج

د- دماسنج و ترمومتر

۲۸۸- کدام گزینه از اهداف کمکهای اولیه نمی باشد ؟

الف- نجات جان مصدوم

ب- کمک به بهبود حال مصدوم

ج- درمان مصدوم

د- کاهش درد و رنج مصدوم

۲۸۹- قرار دادن مصدوم در کدام وضعیت برای بهبود شوک موثر است؟

الف- سر مصدوم بالاتر از بدن قرار داده شود

ب- پاهای مصدوم پایین تر از سطح بدن قرار داده شود

ج- مصدوم در وضعیت خوابیده قرار گیرد

د- مصدوم خوابیده و پاها بالاتر قرار بگیرد

۲۹۰- اگر علت شوک ناشی از گزش جانور می باشد کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

الف- محل گزش را باید ماساژ داد

ب- به هیچ عنوان محل گزش نباید بالاتر از سطح قلب قرار بگیرد

ج- عضو را با آتل نباید بی حرکت کرد

د- حرکت دادن عضو باعث کاهش درد شده و خونرسانی بهتر صورت می گیرد

۲۹۱- کدام گزینه از علائم خونریزی داخلی نمی باشد؟

الف- بالا رفتن فشار خون

ب- کاهش سطح هوشیاری

ج- تشنگی شدید

د- نبض کند و ضعیف

۲۹۲- کدام مورد زیر در سوختگی ها توصیه نمی شود؟

الف- شستن عضو سوخته به مدت ۲۰ - ۱۰ دقیقه با آب سرد

ب- ترکاندن تاولها

ج- اجتناب از مالیدن پماد و روغن روی موضع سوخته

د- درآوردن پوشش اندام سوخته و یا قیچی کردن آن

۲۹۳- کدام اقدام در مورد مسمومیت با مواد نفتی اشتباه می باشد؟

الف- دادن چند قاشق پارافین به مسموم

ب- وادار کردن مسموم به استفراغ

ج- گرم نگه داشتن مسموم

د- احیای قلبی - ریوی در صورت نیاز

۲۹۴- در اندازه گیری فشار خون به فشار بالایی اصطلاحاً چه می گویند؟

الف- حداقل

ب- دیاستولیک

ج- دیاستول

د- سیستولیک

۲۹۵- در حمله قلبی اغلب بهترین حالت برای مصدوم کدام است؟

الف- نیمه نشسته

ب- حالت ریکاوری

ج- حالت دراز کش

د- خوابیده به شکم

۲۹۶- کدام یک از علائم زیر در خونریزی داخلی صحیح نمی باشد؟

الف- پوست سرد و مرطوب به صورت خمیری

ب- نبض قوی می باشد

ج- تشنگی و گیجی و منگی

د- خروج غیر معمول خون از بدن

۲۹۷- تعداد ضربان قلب در بزرگسالان چند بار در دقیقه می باشد؟

الف- ۸۰ - ۷۰

ب- ۸۰ - ۶۰

ج- ۹۰ - ۸۰

د- ۱۰۰ - ۹۰

۲۹۸- هدف کمکهای اولیه کدام است؟

الف- نجات جان مصدوم

ب- کمک به بهبود حال مصدوم

ج- کاهش درد و رنج مصدوم

د- نجات جان مصدوم، کمک به بهبود آن و کاهش درد و رنج مصدوم

۲۹۹- اگر آتش سوزی در خانه ای اتفاق افتاد مهمترین کار کدام است؟

الف- خارج کردن افراد

ب- اطلاع دادن به آتش نشان

ج- بستن شیرگاز اصلی ساختمان

د- اطلاع به اورژانس

۳۰۰- باز کردن راه هوایی جز کدام دسته از اولویت ها می باشد؟

الف- اولویت خطرناک

ب- اولویت حیاتی

ج- اولویت ساده

د- اولویت آخر

۳۰۱- خونریزی شدید جز کدام دسته از اولویت ها می باشد؟

الف- اولویت خطرناک

ب- اولویت حیاتی

ج- اولویت ساده

د- اولویت آخر

۳۰۲- تسکین درد جز کدام دسته از اولویت ها می باشد؟

الف- اولویت خطرناک

ب- اولویت حیاتی

ج- اولویت ساده

د- اولویت آخر

۳۰۳- زخم های مهلک جز کدام دسته از اولویت ها می باشد؟

الف- اولویت خطرناک

ب- اولویت حیاتی

ج- اولویت ساده

د- اولویت آخر

۳۰۴- مهمترین علائم حیاتی کدام است؟

الف- باز بودن راه هوایی

ب- رنگ پوست

ج- تنفس

د- رنگ ناخن ها

۳۰۵- کدام یک از علائم حیاتی زیر تحت کنترل انسان است و میزان آن با بروز اضطراب تغییر می کند؟

الف- نبض

ب- درجه حرارت

ج- فشار خون

د- تنفس

۳۰۶- کبودی پوست یا سیانوز در کدام مورد زیر دیده نمی شود؟

الف- نارسایی قلبی

ب- خفگی

ج- حمله قلبی

د- کاهش اکسیژن خون

۳۰۷- مقدار فشار خون حداکثر در افراد بزرگسال حدود میلی متر جیوه می باشد؟

الف- ۱۱۰-۱۲۰

ب- ۱۲۰-۱۴۰

ج- ۱۱۰-۱۴۰

د- ۱۱۰-۱۲۰

۳۰۸- در شکستگی استخوان شکسته از پوست خارج نشده و پوست محل شکستگی پاره نمی شود؟

الف- شکستگی بسته

ب- شکستگی باز

ج- شکستگی مرکب

د- شکستگی چندتکه

۳۰۹- شست و شو با آب و صابون چه تاثیری روی زخم ناشی از گازگرفتگی حیوانات دارد؟

الف- باعث تمیزشدن زخم می شود.

ب- باعث غیرفعال شدن میکروب هاری می شود.

ج- درد زخم را کاهش می دهد.

د- تاثیر خاصی ندارد.

۳۱۰- در کدام نوع شکستگی احتمال خونریزی و عفونت بیشتر است؟

الف- شکستگی بسته

ب- شکستگی مرکب

ج- شکستگی باز

د- شکستگی چند تکه

۳۱۱- آتل چگونه بسته می شود؟

الف- شل

ب- سفت

ج- نه زیاد شل و نه زیاد سفت

د- خیلی محکم

۳۱۲- خطر مصدوم دچار شکستگی باز را تهدید می کند و رعایت بهداشت ضروری است؟

الف- خونریزی

ب- عفونت

ج- تورم

د- کبودی

۳۱۳- در شکستگی باز کدام اقدام در مرحله اول اهمیت قرار دارد؟

الف- کنترل درد

ب- کنترل تورم

ج- کنترل حرکت

د- کنترل خونریزی

۳۱۴- تعداد نبض در نوزادان چه تعداد در دقیقه می باشد؟

الف- حدود ۱۲۰

ب- حدود ۱۱۰

ج- حدود ۱۴۰

د- حدود ۱۳۰

۳۱۵- در کدام دسته بیماران کنترل درجه حرارت از راه مقعد مناسب ترین روش است؟

الف- بیماران قلبی

ب- بیماران روانی

ج- نوزادان

د- بیماران تشنجی

۳۱۶- فعالیت بدنی چه تاثیری بر تعداد ضربان قلب دارد؟

الف- تعداد ضربان قلب را افزایش می دهد.

ب- تعداد ضربان قلب را کاهش می دهد.

ج- تاثیری بر ضربان قلب ندارد.

د- گاهی ضربان را کاهش و گاهی افزایش می دهد.

۳۱۷- کدام گزینه یکی از نبض های قوی محسوب می شود؟

الف- نبض مچ دست

ب- نبض مچ پا

ج- نبض گردنی

د- نبض شست دست

۳۱۸- قرمزی و سوزش و تورم از علائم کدام سوختگی می باشد؟

الف- درجه یک

ب- درجه دو

ج- درجه سه

د- درجه چهار

۳۱۹- مهمترین خطری که مصدوم را در سوختگی دهان و حلق تهدید می کند کدام است؟

الف- سوختگی دهان

ب- سوختگی حلق و مری

ج- بسته شدن راه تنفسی

د- درد شدید در حلق و دهان

۳۲۰- تابش نور مستقیم خورشید به مدت طولانی بر روی پوست ایجاد سوختگی درجه چندم را می کند؟

الف- درجه یک

ب- درجه دو

ج- درجه سه

د- درجه چهار

۳۲۱- خطر اصلی سوختگی درجه ۲ و ۳ کدام مورد است؟

الف- خونریزی

ب- تورم

ج- شوک از دست دادن مایع

د- درد عضلات

۳۲۲- داروهای نیمه جامدی که از ترکیب مواد موثر دارویی با مواد چربی به دست می آید چه نام دارد؟

الف- کرم

ب- پماد

ج- اسپری

د- قرص

۳۲۳- بهترین زمان استفاده از شیاف چه موقع است؟

الف- صبح

ب- قبل از خواب

ج- ظهر

د- عصر

۳۲۴- شیشه انسولین در چه دمایی نگه داری می شود؟

الف- در یخچال بین ۲-۸ درجه سانتی گراد

ب- ۵-۶ درجه سانتی گراد

ج- ۷-۱ درجه سانتی گراد

د- ۱۰-۸ درجه سانتی گراد

۳۲۵- زمان تزریق انسولین چه موقع می باشد؟

الف- ۳۰-۲۰ دقیقه قبل از غذا

ب- ۳۰-۲۰ دقیقه بعد از غذا

ج- وسط غذا

د- یک ساعت بعد از غذا

۳۲۶- کدام یک از عبارات زیر در مورد تغذیه بیمار صحیح نمی باشد؟

الف- برای بیمار غذای سبک تهیه شود

ب- از دادن غذاهای پر ادویه و قند به بیمار خودداری شود

ج- یک ساعت بعد از مصرف غذا به بیمار چای و قند داده شود

د- همراه غذای سالاد و سبزی تازه استفاده شود

۳۲۷- از چه وسیله ای جهت دادن دارو به نوزادان و کودکان تا سن مدرسه استفاده می شود؟

الف- قطره چکان یا سرنگ بدون سوزن

ب- قاشق

ج- فنجان

د- قاشق ، فنجان

۳۲۸- بهترین غذا برای بیماران بستری کدام است؟

الف- به سرعت هضم شود

ب- سرخ کرده باشد

ج- با برنج فراوان باشد

د- دارای کالری پروتئین ، چربی و کربوهیدرات مناسب باشد

۳۲۹- هنگام تعویض لباس بیماری که استراحت مطلق دارد به چه نکاتی باید توجه کرد ؟

- الف- چون این بیماران در حالت استراحت مطلق می باشند عوض کردن لباسشان باید هر سه روز یکبار انجام شود
 - ب- تعویض لباس این بیماران با سایرین تفاوتی ندارد
 - ج- بیماران بی حرکت هر زمان که خودشان نیاز داشته باشند لباسشان را عوض می کنند
 - د- باید به هنگام تعویض لباس کمترین حرکت و جابجایی را به بیمار داد
- ۳۳۰- کدام یک از گزینه های زیر رایج ترین ضد عفونی وسایل بیمار می باشد ؟**

- الف- جوشانیدن
 - ب- گذاشتن در آفتاب
 - ج- استفاده از ضدعفونی کننده ها
 - د- استفاده از محلول آب و نمک ساده
- ۳۳۱- جهت جلوگیری از یبوست کدام یک از اقدامات زیر مهمتر می باشد؟**

- الف- خوردن غذاهای فیبردار و عدم تحرک کافی
 - ب- تحرک بدن و اجتناب از خوردن غذاهای فیبردار
 - ج- نوشیدن حداقل ۸ - ۶ لیوان آب در روز و عدم تحرک کافی
 - د- تحرک بدن، خوردن غذاهای فیبردار، نوشیدن حداقل ۸-۶ لیوان آب در روز
- ۳۳۲- کدام یک از اشکال دارویی در بیماری که مشکل در قورت دادن دارد بهتر است استفاده شود ؟**

- الف- کپسول
 - ب- آمپول
 - ج- شربت
 - د- قرص
- ۳۳۳- معمولا داروی انسولین چگونه استفاده می شود ؟**

- الف- خوراکی
 - ب- قطره
 - ج- تزریق
 - د- شیاف
- ۳۳۴- شخصی که مبتلا به بیماری واگیردار شده است تا چه زمان لازم است از دیگر افراد جدا باشد ؟**

- الف- تا زمانی که تب دارد
 - ب- تا زمانی که کاملاً بهبود یابد
 - ج- تا زمانی که بیماری او قابل سرایت می باشد
 - د- تا زمانی که تب دارد و کاملاً بیمار بهبود یاب
- ۳۳۵- در مراقبت از بیمار غیرواگیر مهمترین نکته چیست ؟**

- الف- مصرف دارو و تغذیه مناسب
 - ب- رعایت نکات بهداشتی در تماس با بیمار
 - ج- آموزش نحوه تغییر شیوه زندگی
 - د- پیشگیری از انتقال بیماری به دیگران
- ۳۳۶- از نشانه های بیماران تب دار کدام مورد می باشد ؟**

- الف- احساس سرما
- ب- علاقه به نور شدید
- ج- افزایش بزاق دهان
- د- کم آبی

۳۳۷- تغییر وضعیت بیماران بی حرکت هر ساعت یکبار انجام می شود؟

الف- ۱

ب- ۲

ج- ۳

د- ۴

۳۳۸- در ضد عفونی روزانه مهمترین اصل کدام گزینه می باشد ؟

الف- شستن دستها قبل و بعداز تماس با بیمار و لوازم آن

ب- جوشاندن وسایل، حرارت و نور

ج- ضد عفونی مواد ترشحي با ساوون

د- ضد عفونی ظروف با نور خورشيد

۳۳۹- در کودک مبتلا به اسهال کدام گزینه اهمیت بیشتری دارد ؟

الف- استفاده از داروها آنتی بیوتیک

ب- نوشاندن مایعات به کودک مبتلا

ج- رساندن به مراکز درمانی - بهداشتی مجهز

د- تغذیه با شیر خشک، غذاهای مناسب

۳۴۰- بستری شدن طولانی در بیماران استراحت مطلق و بیهوش چه خطری آنها را تهدید می کند ؟

الف- بیماریهای ریوی

ب- زخم بستر

ج- بیماریهای قلبی

د- بی اشتهایی

۳۴۱- استفاده از دماسنج مقعدی در کدام بیماران ممنوع می باشد ؟

الف- بیماران قلبی

ب- بیماران بیهوش

ج- کودکان

د- نوزادان

۳۴۲- سرعت جذب انسولین تزریق شده در بیماران دیابتی در کدام قسمت سریع تر است ؟

الف- پوست شکم

ب- باسن

ج- ران

د- بازو

۳۴۳- هنگام استفاده از اکسیژن بهتر است بیمار در چه وضعیتی قرار بگیرد ؟

الف- به دلخواه بیمار

ب- نیمه نشسته

ج- خوابیده

د- نشسته

۳۴۴- وضعیت مناسب برای ماساژ پشت بیمار کدام گزینه می باشد ؟

الف- دمر

ب- طاق باز

ج- پهلو راست

د- پهلو چپ

۳۴۵- تب به حرارت بدن بالاتر از چند درجه سانتی گراد گفته می شود؟

الف- ۳۷

ب- ۳۸

ج- ۳۵

د- ۳۶

۳۴۶- در مورد نحوه کاربرد دارو کدام گزینه صحیح می باشد؟

الف- استفاده از قاشق و لیوان مدرج بهترین وسیله ممکن برای دادن دارو به نوزاد است

ب- بین مصرف دو نوع داروی خوراکی بهتر است ۱۵ دقیقه فاصله گذاشت

ج- انسولین باید ۳۰-۲۰ دقیقه بعد از غذا تزریق شود

د- هرگاه بیمار از چند دارو استفاده می کند بهتر است همه آنها را همزمان با هم مصرف کند

۳۴۷- چرا در نوزدان بالا رفتن تب اهمیت زیادی دارد؟

الف- از دست دادن انرژی بدن نوزاد

ب- لاغر شدن نوزاد

ج- به علت تشنج نوزاد

د- کاهش وزن نوزاد

۳۴۸- استحمام در تخت برای چه بیمارانی انجام می شود؟

الف- بیماران بی حرکت

ب- بیماران معلول

ج- بیماران عادی

د- بیماران بی حرکت و معلول

۳۴۹- به داروهای نیمه جامد که از ترکیب مواد موثر دارویی با مواد چربی بدست می آید چه می گویند؟

الف- کرم

ب- پماد

ج- قطره

د- شیاف

۳۵۰- در خوراندن قرص به بیمارانی که در قورت دادن مشکل دارند چه باید کرد؟

الف- به صورت شربت

ب- جویده شود

ج- با آب

د- با هاون کوبیده و در آب حل کنند

۳۵۱- کدام قسمت از بدن محل مناسبی برای تزریق انسولین نمی باشد؟

الف- ران ها

ب- باسن

ج- داخل رگ

د- شکم

۳۵۲- به هنگام ماساژ دادن پوست بیمار به دیدن چه علائمی باید ماساژ را متوقف کرد؟

الف- رنگ پوست

ب- استحکام پوست

ج- جنس پوست

د- قرمزی و سوزش

۳۵۳- شیوه تزریق انسولین NPH چگونه است؟

الف- عضلانی

ب- وریدی

ج- زیر جلدی

د- داخل سرنگ

۳۵۴- اسپری جهت درمان کدام یک از بیماریهای زیر مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

الف- گرفتن گوش

ب- بیماریهای چشمی

ج- بیماریهای تنفسی

د- بیماریهای پوستی

۳۵۵- در بزرگسالان لازم است برای ریختن قطره گوش لاله گوش را به طرف و بکشید؟

الف- بالا و جلو

ب- پایین و جلو

ج- بالا و عقب

د- پایین و عقب

۳۵۶- روش استاندارد کنترل درجه حرارت بدن کدام است ؟

الف- دماسنج پیشانی

ب- دماسنج دهانی

ج- دماسنج دیجیتالی

د- دماسنج مقعدی

۳۵۷- کدام نوع از انسولین های زیر کوتاه اثر می باشد ؟

الف- NPH

ب- اولترانت

ج- کریستال

د- کدر

۳۵۸- هنگام استفاده از داروهای آنتی بیوتیک به چه نکته ای باید توجه کرد ؟

الف- دارو را سر ساعت مصرف کرد .

ب- باقی مانده دارو را نگه داشت.

ج- دارو را حتما در یخچال نگهداری کرد.

د- از لیوان درجه بندی شده استفاده کرد.

۳۵۹- زمان استاندارد برای شست و شوی دست چه مدت می باشد؟

الف- ۲۰ تا ۳۰ ثانیه

ب- ۴۰ تا ۵۰ ثانیه

ج- ۵۰ تا ۶۰ ثانیه

د- ۱ تا دو دقیقه

۳۶۰- ترتیب پوشیدن وسایل حفاظت فردی به چه صورت باید باشد؟

الف- انجام رعایت بهداشت دست طبق دستورالعمل، پوشیدن کلاه یا محافظ سر، پوشیدن گان - پوشیدن ماسک و دستکش - محافظت صورت و یا عینک

ب- پوشیدن ماسک- پوشیدن گان- پوشیدن کلاه یا محافظ سر - دستکش

ج- انجام رعایت بهداشت طبق دستورالعمل- پوشیدن گان- پوشیدن کلاه یا محافظ سر- پوشیدن ماسک- محافظ صورت و

عینک- دستکش

د- محافظ صورت یا عینک- پوشیدن گان- پوشیدن کلاه- پوشیدن ماسک- پوشیدن دستکش

۳۶۱- کیسه های زباله مخصوص ملحفه های آلوده شده به خون و سایر مایعات چه رنگی می باشد؟

الف- آبی

ب- زرد

ج- مشکی

د- سفید

۳۶۲- اولین راه پیشگیری از ابتلا به عفونت HIV کدام است؟

الف- واکسیناسیون

ب- تقویت سیستم ایمنی

ج- ایزوله کردن بیمار

د- اجتناب از تماس مستقیم با خون

۳۶۳- بهترین اقدام در موارد ریخته شدن مواد شیمیایی روی پوست، چشم و ... کدام یک از موارد زیر می

باشد؟

الف- استفاده از خنثی کننده آن مثلا اگر اسید بوده از ماده قلیایی استفاده گردد.

ب- مراجعه سریع به پزشک

ج- شست و شوی فوری موضع با مقدار زیاد آب

د- وادار کردن به استفراغ در صورت خوردن مواد شیمیایی