

سؤالات آزمون پرس لاین خودمراقبتی بسته آموزشی دوری از سیگار و قلیان سنجش سطح آگاهی سفیران و رابطان سلامت محله

برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت معاونت بهداشتی رفسنجان

۱- انواع مواد دخانی بر اساس نوع مصرف کدامند؟

الف (**تدخینی - غیر تدخینی - سیستم های الکترونیک انتقال نیکوتین** ب) سیگار- قلیان- پیپ ج (**تتباکوی جویدنی- انفیه تتباکو- سیگار** د) هیچ کدام

۲- کدامیک از موارد زیر در مورد قلیان صحیح است؟

الف) برای اشخاصی که در معرض دود قلیان دیگران قرار می‌گیرند، هیچ خطری برای سلامت وجود ندارد.

ب) مواد معطر موجود در قلیان مثل اسانس میوه ها، باعث کم ضررتر شدن قلیان می‌شود.

ج) در قلیان هم توتون هست اما قلیان کشیدن مثل سیگار اعتیاد نمی‌آورد **(د) هیچ کدام**

۳- کدامیک از موارد زیر در خصوص عوارض زود هنگام مصرف دخانیات صحیح است؟

الف) چین و چروک پوست ب) تشدید آسم و ریزش مو ج) ضایعات شنوایی و فساد دندانها **(د) همه موارد**

۴- کدام مورد از توصیه های خودمراقبتی در مورد ترک سیگار است.

الف (مشاوره و دارو درمانی می تواند میزان موفقیت ترک را تا دو برابر افزایش دهد. ب) ترک سیگار نیاز به زمان ندارد

ج) سیگار را نصفه بکشید و مابقی آن را دور بیاندازید. **(د) الف و ج**

۵- کدام جمله صحیح نمی باشد .

الف (مواجهه با دود دست دوم مواد دخانی خطر سرطان ریه را در بزرگسالانی که سیگار مصرف نمی کنند افزایش می دهد .

ب) عبور دود از میان آب درون محفظه شیشه ای قلیان موجب تصفیه آن می‌شود. ج)موادمعطری که به توتون قلیان اضافه می شود، سرطان زا است.

د) دود دست دوم دخانیات خطر بیماری های تنفسی نظیر آسم و عفونت ریه را در کودکان افزایش می دهد .

۶- کدامیک از انواع دود دخانیات هستند؟ دود دست چهارم دود دست اول و دوم دود دست سوم **۲ و ۳ صحیح است**

۷- کدامیک از موارد زیر در خصوص عوارض بلند مدت مصرف دخانیات صحیح است؟

آب مروارید و سرطان های پوست، ریه و سیستم گوارشی کاهش و از دست دادن حس چشایی، بویایی و خشکی دهان

تضعیف سیستم ایمنی، کاهش حافظه، ناتوانی جنسی در مردان و کاهش تولید اسپرم **همه موارد**

۸- کدامیک از انواع مواد غیر تدخینی است . تتباکوی جویدنی(ناس) انفیه تتباکو سیگار، سیگاربرگ، پیپ و سیگار دست پیچ **ا و ۲**

۹- کتابچه دوری از سیگار و قلیان در کدام حیطه خود مراقبتی قرار دارد. توانبخشی درمان های اولیه **ارتقای سلامت و پیشگیری** هیچکدام

۱۰- کدامیک از اهداف آموزشی کتابچه دوری از سیگار و قلیان نیست. نام بردن انواع مواد دخانی و دود دخانیات توسط سفیر و رابطان

دانستن مضرات مصرف قلیان و کمک به ترک مصرف کنندگان توسط رابط و سفیر

دانستن عوارض مصرف دخانیات و دود دست دوم و سوم دخانیات توسط رابط و سفیر

تشویق توسط سفیر و رابط که به جای سیگار از قلیان به صورت تفریحی استفاده شود بهتر است