

سؤالات پس آزمون حیطة ارقای سلامت و پیشگیری

۱- مخاطرات طبیعی به چند دسته تقسیم می شوند؟
چهار دسته با منشا زمینی، آب و هوایی، زیستی و انسانی
دوستانه با منشا زمینی و آب و هوایی سه دسته با منشا زمینی، آب و هوایی و زیستی
مخاطرات طبیعی نامحدود و دارای منشاء متفاوتی هستند

۲- کدام گزینه در خصوص کیف اضطراری خانواده صحیح است؟
الف- برخی از وسایل لازم در کیف اضطراری شامل: جعبه کمکهای اولیه، چراغ قوه و باتری اضافه، رادیو، کنسرو، پول و مدارک مهم می باشد
ب- در کیف اضطراری وجود موادی مثل نان تازه، غذا و کلیه مدارک ضروری است.
ج- استفاده از کیف ضد آب مثل کیسه نایلونی مناسب تر است. د- ۱ و ۳

۳- 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

۴- انواع مواد دخانی بر اساس نوع مصرف کدامند؟
الف (تدخینی - غیر تدخینی - سیستم های الکترونیک انتقال نیکوتین ب) سیگار- قلیان- پیپ ج) تنباکوی جویدنی- انفیه تنباکو- سیگار د) هیچ کدام

۵- کدام مورد از توصیه های بهداشت خواب در سالمندان است؟
الف انجام ورزش منظم روزانه ب) نوشیدن مایعات کمتر، از ساعت ۸ بعداز ظهر به بعد ج) استفاده از داروهای خواب آور د) مطالعه در رختخواب

۶- کدام گزینه در مورد خودمراقبتی زانودرد و کمردرد در سالمندی صحیح نیست؟
الف) برای پیشگیری از کمردرد در حین نشستن، ایستادن، راه رفتن و بلند کردن اشیاء باید شکم را تو کشید
ب) هنگام خوابیدن بالش کوتاه زیر سر بگذارید و تشک سفت باشد که کمر در تشک فرو نرود
ج) به مدت طولانی و وضعیت نامناسب ننشینید و اجسام سنگین را حمل نکنید
د) بهتر است سالمندان چاق باشند و یا اضافه وزن داشته باشند و در این صورت آسیب به زانو نمی رسد

۷- کدام گزینه در خصوص نشانه های پوسیدگی دهان و دندان صحیح است؟
الف تغییر رنگ مینای دندان، سوراخ شدن دندان در محل پوسیدگی و حساس بودن یا درد گرفتن دندان
ب) افتادن خودبه خودی دندان ج) خونریزی از لثه هنگام مسواک زدن و نخ دندان کشیدن د) وجود جرم بر روی دندان

۸- در چه زمان هایی مسواک کردن دندان ها حتما باید انجام شود؟
الف) شب قبل از خواب- ظهر قبل از ناهار
ب) شب قبل از خواب- ظهر بعد از ناهار
ج) شب قبل از خواب- صبح قبل یا بعد از صبحانه
د) الف و ب

۹- کدامیک از موارد ذیل سبب افسردگی نمی شود؟
فقر و بیکاری مهاجرت و بیماری جسمی شروع بکار جدید و زایمان احساس تنفر از خود

۱۰- کدام گزینه در خصوص روش های درمان افسردگی صحیح است؟
الف) عدم بیان مشکل با اطرافیان ب) مصرف سیگار و قلیان به هنگام بروز افکار منفی ج) مشاوره و داروهای ضدافسردگی د) همه موارد

۱۱- نمایه توده بدنی برای آگاهی از وضعیت اضافه وزن و چاقی به چه صورت محاسبه می شود؟
(وزن به کیلوگرم) تقسیم بر (قد * قد) به متر
(وزن به گرم) تقسیم بر قد به سانتیمتر
(وزن به کیلوگرم) تقسیم بر (قد * قد) به سانتیمتر
(وزن به گرم) تقسیم بر قد به متر

۱۲- کدامیک از فعالیت های زیر از انواع فعالیت بدنی با شدت متوسط است؟

الف) دویدن، تنیس، شنا کردن سریع، بالا رفتن از کوه و تپه

ج) قایق رانی، ورزش هایی مانند فوتبال، والیبال

۱۳- کدامیک از روشهای پخت غذا برای سلامتی مناسب نیست؟

الف) سرخ کردن (ب) آب پز کردن (ج) بخار پز کردن (د) کباب کردن

۱۴- بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک چقدر است؟

الف) ۱۰ گرم معادل دو قاشق مرباخوری (ب) ۷ گرم معادل یک قاشق چایخوری

ج) ۵ گرم معادل یک قاشق مرباخوری (د) ۳ گرم معادل یک قاشق چایخوری

۱۵- راههای پیشگیری از کووید ۱۹ کدام است؟

شستن صحیح دست ها به مدت ۲۰ ثانیه ماسک زدن و تهویه مناسب رعایت فاصله فیزیکی ۵/۱ الی ۲ متر همه موارد

۱۶- علائم بیماری کرونا در طی چند روز بعد از تماس ممکنه خود را نشان دهند؟

الف) ۷ روز (ب) ۵ الی ۱۰ روز (ج) ۷ الی ۱۲ روز (د) ۲ الی ۱۴ روز

۱۷- در رابطه با تغذیه زمان ابتدای به کرونا کدام گزینه صحیح نیست؟

غذای مقوی سرخ کردنی انواع سبزیجات تازه انواع سوپ های رقیق مصرف مایعات فراوان و لبنیات

۱۸- مدت زمان قرنطینه در زمان ابتدای به کرونا چند روز است؟

الف) ۵ روز (ب) ۸ روز (ج) ۱۴ روز (د) ۱۱ روز

۱۹- کدام مورد از مشخصات یک صندلی مناسب است ؟

الف) ارتفاع و پشتی صندلی باید قابل تنظیم باشد. (ب) صندلی دسته دار نباشد.

ج) عرض پشتی صندلی باید حداقل ۲۰ سانتی متر باشد و ارتفاع پشتی آن ۴۰ تا ۴۵ سانتی متر باشد. (د) پشتی صندلی باید ثابت باشد.

۲۰- نحوه صحیح نشستن پشت میز رایانه کدام است؟

الف) صاف و قائم بنشینید، کمر راست و شانه ها کمی به سمت جلو باشند.

ب) برای اینکه مجبور نباشید با گردن خم به نمایشگر (مانیتور) نگاه کنید، صندلی خود را پایین بکشید .

ج) برای درست نشستن پشت میز رایانه ارتفاع صندلی را با ارتفاع میز هماهنگ کنید.

د) در صورت نیاز به چرخیدن کمر خود را بچرخانید و نیازی به چرخاندن صندلی نمی باشد.