

سوالات استخدامی : ایمنی و بهداشت فردی

۱(۱۰۱۰) هنگامی که شخص امدادگر در سلامت کامل نیست و می تواند دیگران را در انجام اقدامات صحیح به نفع خود راهنمایی کند کدام بعد کمکهای اولیه حائز اهمیت است؟

۱(۱۰۱۰) خودیاری ۲(۱۰۱۰) آمادگی در برابر حوادث

۳(۱۰۱۰) کمک کردن به دیگران ۴(۱۰۱۰) ایجاد دوستی

۲(۱۰۱۰) کدام یک از موارد ذیل از اهداف آموزش بهداشت نمی باشد؟

۱(۱۰۱۰) دفاعی ۲(۱۰۱۰) اقتصادی ۳(۱۰۱۰) اجتماعی ۴(۱۰۱۰) نظامی

۳(۱۰۱۰) کدام مورد عبارت است از تعداد سالهایی که افراد یک جامعه توقع دارند که زنده بمانند؟

۱(۱۰۱۰) میزان زاد و ولد ۲(۱۰۱۰) میزان رشد طبیعی جمعیت

۳(۱۰۱۰) میزان مرگ و میر خام ۴(۱۰۱۰) امید به زندگی

۴(۱۰۱۰) باز ایستادن قلب از انقباض و انبساط پی در پی را چه می نامند؟

۱(۱۰۱۰) وقفه قلبی ۲(۱۰۱۰) وقفه تنفسی

۳(۱۰۱۰) وقفه قلبی - تنفسی ۴(۱۰۱۰) نارسایی تنفسی

۵(۱۰۱۰) کدام گزینه نشانه ویژه مرگ حقیقی است؟

۱(۱۰۱۰) توقف دستگاه گردش خون ۲(۱۰۱۰) توقف دستگاه تنفس

۳(۱۰۱۰) نبود نبض ۴(۱۰۱۰) سفت و سخت شدن ماهیچه ها

۶(۱۰۱۰) کدام گزینه مقدماتی ترین کار برای نجات جان فردی که دچار نارسایی تنفسی شده است؟

۱(۱۰۱۰) ماساژ خارجی قلبی ۲(۱۰۱۰) باز کردن مجاری تنفسی

۳(۱۰۱۰) استفاده از لوله آبروی ۴(۱۰۱۰) استفاده از کیسه تنفس

۷(۱۰۱۰) کدامیک از اقدامات ذیل از مراحل عملیات احیای قلبی تنفسی محسوب نمی شود؟

۱(۱۰۱۰) باز کردن راههای تنفسی ۲(۱۰۱۰) انجام تنفس مصنوعی

۳(۱۰۱۰) کنترل فشار خون ۴(۱۰۱۰) ماساژ خارجی قلب

۸(۱۰۱۰) واداشتن فرد به تنفس به کمک وسایل و ابزار یا توسط افراد کمکی دیگر را چه می نامند؟

۱(۱۰۱۰) دم و بازدم عادی و طبیعی ۲(۱۰۱۰) باز کردن مجاری تنفسی

۳(۱۰۱۰) ماساژ قلبی ۴(۱۰۱۰) تنفس مصنوعی

۹(۱۰۱۰) در احیای قلبی تنفسی ، شروع تنگ شدن مردمک گشاد شده چشم و شروع حرکات خود به خودی دستها و پاها از نشانه های چیست؟

۱(۱۰۱۰) نشانه بازگشت تنفس

۲(۱۰۱۰) نشانه برگشت گردش خون

۳(۱۰۱۰) بازگشت ضربان

۴(۱۰۱۰) نشانه احیای مغز بر اثر دریافت اکسیژن

۱۰(۱۰۱۰) در زخمهای باز هنگامی که امدادگر ، برای جلوگیری از خونریزی نقطه خاصی از سرخرگ اصلی را فشار میدهد و گردش خون را متوقف می کند از چه روشی استفاده می کند؟

۱(۱۰۱۰) روش نقطه فشار

۲(۱۰۱۰) روش مستقیم فشار عضو

۳(۱۰۱۰) روش استعمال رگبند

۴(۱۰۱۰) روش نگهداری عضو

۱۱(۱۰۱۰) وجود چند درصد الکل در خون باعث بیهوشی شخص می شود؟

۱(۱۰۱۰) 5 درصد

۲(۱۰۱۰) 4 درصد

۳(۱۰۱۰) 3 درصد

۴(۱۰۱۰) 6 درصد

۱۲(۱۰۱۰) وقوع صدمات در ورزش فوتبال در کدام ناحیه بیشتر است؟

۱(۱۰۱۰) زانو و ساق پا

۲(۱۰۱۰) مچ و انگشتان پا

۳(۱۰۱۰) مچ و انگشتان دست

۴(۱۰۱۰) میان تنه

۱۳(۱۰۱۰) کدام گزینه همان C.P.R می باشد؟

۱(۱۰۱۰) احیای سیستم تنفسی

۲(۱۰۱۰) احیای سیستم قلبی

۳(۱۰۱۰) احیای سیستم مغزی

۴(۱۰۱۰) احیای سیستم عضلانی عصبی

۱۴(۱۰۱۰) کدام کشور جایگاه اصلی تریاک بوده است؟

۱(۱۰۱۰) ایران

۲(۱۰۱۰) یونان

۳(۱۰۱۰) مصر

۴(۱۰۱۰) روم

۱۵(۱۰۱۰) اولین دانشمند ایرانی که به خواص دارویی تریاک پی برد و از آن برای مداوای بیماران خود استفاد کرد، چه کسی بود؟

۱(۱۰۱۰) ابن سینا

۲(۱۰۱۰) جابر بن حیان

۳(۱۰۱۰) محمد اشراقی

۴(۱۰۱۰) خیام

۱۶(۱۰۱۰) این عبارت: ((ادامه مصرف برخی از ترکیبات اعتیاد آور موجب می شود که به تدریج از آثار دارویی آن در بدن کاسته شود و فرد به مرور تا حد معینی به مقدار آن بیفزاید)) مفهوم کدامیک از شاخصه های اعتیاد می باشد؟

۱(۱۰۱۰) ایجاد مقاومت

۲(۱۰۱۰) وابستگی روانی

۳(۱۰۱۰) تمایل اجباری برای تکرار

۴(۱۰۱۰) وابستگی بدنی

۱۷) (۱۰۱۰) ترکیبات باربیتوریکی جزو کدام یک از ترکیبات اعتیاد آور است؟

۱) (۱۰۱۰) مواد خواب آور ۲) (۱۰۱۰) مشروبات الکلی ۳) (۱۰۱۰) محرکهای روانی ۴) (۱۰۱۰) مسکنها

۱۸) (۱۰۱۰) کدام گزینه از مهمترین آثار ترکیبات اعتیاد آور است؟

۱) (۱۰۱۰) تمایل اجباری برای تکرار مصرف ۲) (۱۰۱۰) وابستگی جسمانی

۳) (۱۰۱۰) وابستگی روانی ۴) (۱۰۱۰) ایجاد مقاومت

۱۹) (۱۰۱۰) کدام گزینه از اصلی ترین علایم زخمهای بسته می باشد؟

۱) (۱۰۱۰) درد ۲) (۱۰۱۰) درد و حساسیت ۳) (۱۰۱۰) تورم ۴) (۱۰۱۰) تغییر رنگ

۲۰) (۱۰۱۰) کدام گزینه از آثار و عوارض مصرف سیگار می باشد؟

۱) (۱۰۱۰) کمتر شدن ضربان قلب و افزایش حجم ضربه ای ۲) (۱۰۱۰) کاهش مصرف اکسیژن عضلات تنفسی

۳) (۱۰۱۰) وام اکسیژن کمتر در ازای مقدار کار ثابت ۴) (۱۰۱۰) وام اکسیژن بیشتر در ازای مقدار کار ثابت

۲۱) (۱۰۱۰) هر عاملی که بتواند نیروی کاذب ایجاد کند، چه نامیده می شود؟

۱) (۱۰۱۰) ورزش ۲) (۱۰۱۰) بازی ۳) (۱۰۱۰) دوپینگ ۴) (۱۰۱۰) اعتیاد

۲۲) (۱۰۱۰) ماساژ کدام نوع از دوپینگ می باشد؟

۱) (۱۰۱۰) محرک عصبی - روانی ۲) (۱۰۱۰) محرک عمومی

۳) (۱۰۱۰) محرک داروئی و غذایی خون ۴) (۱۰۱۰) محرک فیزیکی

۲۳) (۱۰۱۰) کدام یک از زخم های ذیل در نتیجه فرورفتن اجسام تیز و باریک در بدن ایجاد می شود؟

۱) (۱۰۱۰) خراشیدگی ها ۲) (۱۰۱۰) دریدگی ها

۳) (۱۰۱۰) زخم های سوراخ شده ۴) (۱۰۱۰) بریدگی ها

۲۴) (۱۰۱۰) در حال حاضر بیشتر از 70 درصد ورزشکاران ورزش های قدرتی از کدام گزینه استفاده می کنند؟

۱) (۱۰۱۰) بنزدیرین ۲) (۱۰۱۰) دکسیدرین

۳) (۱۰۱۰) متا آمفتامین هیدروکلرید ۴) (۱۰۱۰) آنابولیک استروئیدها

۲۵) (۱۰۱۰) سوختگی ها را براساس کدام موارد درجه بندی می کنند؟

۱) (۱۰۱۰) رنگ و تورم ۲) (۱۰۱۰) تورم و تاول

۳) (۱۰۱۰) درد و رنگ ۴) (۱۰۱۰) عمق و میزان ضایعات پوستی

۲۶(۱۰۱۰) کدام مورد از اصول بهداشت اماکن ورزشی نمی باشد؟

۱(۱۰۱۰) تامین بهداشت از طریق پیشگیری

۲(۱۰۱۰) تامین نیاز مندی های اقتصادی

۳(۱۰۱۰) پیشگیری از بروز سوانح و حوادث

۴(۱۰۱۰) تامین نیازمندی های جسمی

۲۷(۱۰۱۰) طبق آمار سال 1365 بزرگترین علت سوختگی کدام مورد است؟

۱(۱۰۱۰) جریان برق در ولتاژهای بالا

۲(۱۰۱۰) آب جوش و چای

۳(۱۰۱۰) مواد شیمیایی

۴(۱۰۱۰) اشعه خورشید

۲۸(۱۰۱۰) کدام گزینه جهت کمک به سرما زدگی موثر است؟

۱(۱۰۱۰) از گرمای خشک استفاده کنید

۲(۱۰۱۰) بدن مصدوم را به پتو بپیچید

۳(۱۰۱۰) عضو صدمه دیده را مالش دهید

۴(۱۰۱۰) استفاده از محلولهای ضد عفونی کننده

۲۹(۱۰۱۰) نمای سفید و ذغالی پوست، از بین رفتن کامل لایه های پوستی و درد و سوزش بسیار شدید و تند از علائم کدام نوع از سوختگی ها می باشد؟

۱(۱۰۱۰) سوختگی درجه سه

۲(۱۰۱۰) سوختگی درجه یک

۳(۱۰۱۰) سوختگی درجه چهار

۴(۱۰۱۰) سوختگی درجه دو

۳۰(۱۰۱۰) کدام گزینه نقش امدادگر است؟

۱(۱۰۱۰) نجات جان مصدوم از مرگ یا جلوگیری از تشدید صدمه

۲(۱۰۱۰) درمان اساسی و فوری بیمار

۳(۱۰۱۰) انتقال بیمار به سایر اشخاص یا بیمارستان

۴(۱۰۱۰) عدم درک موقعیت

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	الف
2	د
3	د
4	الف
5	د
6	ب
7	ج
8	د
9	د
10	الف
11	ب
12	الف
13	ب
14	ج
15	الف
16	الف
17	د
18	ج
19	ب
20	د
21	ج
22	د
23	ج
24	د
25	د
26	ب
27	ب
28	ب
29	الف
30	الف

۱- جلوگیری از بدتر شدن حال مصدوم وظیفه چه کسی است؟

۱. امدادگر ۲. آتش نشان ۳. پلیس ۴. مربی

۲- اگر بیماری حالت تهوع دارد در صورت نداشتن چه آسیبی میتوان آن را جابه جا کرد یا به پهلو چرخاند؟

۱. شکستگی انگشتان ۲. شکستگی گردن ۳. شکستگی پا ۴. سرگیجه

۳- کمک های اولیه با کدام هدف ها قابل اجرا است؟

۱. توانمندی در تزریق دارو ۲. تشخیص بیماری
۳. مقابله با صدمات و حوادث ۴. نجات جان مصدوم

۴- کدام یک از علایم زیر نشانه ویژگی مرگ حقیقی است؟

۱. از بین رفتن نبض ۲. بیهوشی
۳. سفت و سخت شدن ماهیچه ها ۴. توقف دستگاه تنفس

۵- مقدماتی ترین کار برای نجات فردی که دچار نارسایی تنفسی شده، کدام مورد است؟

۱. باز کردن مجاری تنفس ۲. اکسیژن رسانی
۳. رساندن مواد غذایی ۴. متوقف کردن فعالیت فرد

۶- مطلوب ترین راه نجات از طریق ماساژ قلبی توام با تنفس مصنوعی بهتر است عملیات نجات چگونه انجام شود؟

۱. یک نفری ۲. در مکان حادثه ۳. در اورژانس ۴. دو نفری

۷- عملیات ماساژ قلبی روی چه سطوحی باید انجام شود؟

۱. تخت بیمارستانی ۲. سطح نرم
۳. کف اتاق یا سنگفرش خیابان ۴. سطح سفت و سخت

۸- کدام گزینه از عوارض اصلی زخم می باشد؟

۱. ورم ۲. ایجاد خراش ۳. عفونت ۴. درد

۹- کدام نوع زخم پس از ایجادش پوست آسیبی نمی بیند و خراشی دیده نمی شود؟

۱. زخم باز ۲. زخم بیرونی ۳. زخم بسته ۴. زخم میانی

۱۰- کدام گزینه جزو زخم های باز هستند؟

۱. سوراخ شدگی ها ۲. ضربه ها ۳. شکستگی ۴. فشار سرخرگ ها

۱۱- سوختگی درجه سه چه علائمی را دارد؟

۱. ورم و درد خفیف
۲. تغییر رنگ و سرخی محل آسیب دیده
۳. تورم در ناحیه سوخته
۴. از بین رفتن لایه پوستی و ضایع شدید بافتی

۱۲- گرما زدگی چیست؟

۱. نوعی واکنش است که در برابر حرارت یک شی بر روی بدن قرار می گیرد.
۲. نوعی واکنش بدن نیست که پوست در برابر آن خشک و سخت می شود.
۳. نوعی واکنش بدن نسبت به آن است که درجه حرارت بدن تغییر کرده باعث اختلال مکانیزم تعریق می شود.
۴. انجماد پوست و بافت های خارجی قسمت های به بخصوص به علت در معرض قرار گرفتن آن که باعث انقباض مویرگ ها می شود.

۱۳- سم از کدام طریق وارد بدن نمی شود؟

۱. از طریق سرنگ تزریق زیر پوستی
۲. از طریق تماس پوستی با فرد دیگر
۳. از طریق گاز حیوانات و حشرات
۴. از طریق دهان و خوردن و نوشیدن مواد سمی

۱۴- کدام مورد از علائم ناشی از مسمویت گازها است؟

۱. سرگیجه و تندى نفس و نبض
۲. عفونت دستگاه گوارش
۳. خارش پوست
۴. زخم شدن پوست

۱۵- در مسمومیت ناشی از مواد غذایی مفید ترین اقدام چیست؟

۱. گرم نگه داشتن و مصرف مایعات گرم
۲. خوراندن مواد غذایی قندی
۳. پاشویه و یخ درمانی
۴. سرد نگه داشتن بدن فرد

۱۶- اولین کنگره بهداشت عمومی در چه سالی و کدام شهر تشکیل شد؟

۱. ونکوور ۱۹۵۴
۲. پاریس ۱۸۵۱
۳. تورنتو ۱۸۵۳
۴. وین ۱۹۵۰

۱۷- کدام مورد یکی از اساسی ترین پایه های صلح است؟

۱. کنترل جمعیت
۲. فرهنگ
۳. سلامت
۴. تنظیم خانواده

۱۸- یکی از مهمترین شاخص هایی که درجه سلامتی هر اجتماعی را ارزشیابی می کند، کدام گزینه است؟

۱. شاخص امید به زندگی
۲. شاخص تکامل بهداشت عمومی
۳. شاخص سلامت روانی
۴. شاخص بهداشت فردی

۱۹- یکی از موارد برخورداری از بهداشت خوب کدام مورد زیر میباشد؟

۱. تغذیه و بهداشت مواد غذایی
۲. اهداف دفاعی
۳. آموزش بهداشت روانی
۴. اهداف اجتماعی و بهداشتی

۲۰- چه کسی در توسعه و تکامل بهداشت عمومی و پیشرفت بشر در آن کوشش فراوانی کرده است؟

۱. یوهان پیتر فرانک
۲. جان آلتن
۳. مارک گریپ
۴. دنیل لاسفورد

۲۱- ابتدایی ترین محل تماس الکل با کدام قسمت از بدن است؟

۱. دهان و دندان
۲. مرکز عصبی
۳. کلیه
۴. معده

۲۲- یکی از علت های مهم مرگ و میر در جوامع امریکایی و اروپایی کدام گزینه است؟

۱. مصرف الکل
۲. مصرف بیش از حد مواد مخدر
۳. رعایت نکردن بهداشت اجتماعی
۴. رعایت نکردن بهداشت فردی

۲۳- کدام گزینه از شاخص های تعریف اعتیاد کدام است؟

۱. بیخوابی
۲. وابستگی بدنی و روانی
۳. اختلال در امور زندگی
۴. تشدید ضربان قلب

۲۴- کدام گزینه جز محرک های غذایی نیست؟

۱. آب
۲. قهوه
۳. پتاسیم
۴. گلبول سفید

۲۵- تاثیر مصرف انابولیک استروئید بر بدن چیست؟

۱. تسکین حالت عصبی
۲. افزایش لرزش بدن
۳. افزایش وزن و قدرت عضلات
۴. غلظت خون

۲۶- حداکثر دمای استاندارد آب استخر چند درجه است؟

۱. 33 درجه
۲. 31 درجه
۳. 23 درجه
۴. 28 درجه

۲۷- کدام گزینه عارضه قارچی در ناخن و پوست بدن و سر بروز می کند؟

۱. کچلی
۲. شوره
۳. اگزما
۴. ابله

۲۸- کدام گزینه از بیماری های شایع ورزش های آبی نمی باشد؟

۱. بیماری دستگاه گوارش
۲. بیماری های انگلی
۳. عفونت گوش و حلق و بینی
۴. بیماری آبله

شماره سوال	باسخ صحيح
1	الف
2	ب
3	د
4	ج
5	الف
6	د
7	ج
8	ج
9	ج
10	الف
11	د
12	ج
13	ب
14	الف
15	الف
16	ب
17	ج
18	الف
19	ج
20	الف
21	الف
22	الف
23	ب
24	د
25	ج
26	ب
27	الف
28	د

۱- اولین کنگره بین المللی بهداشت عمومی در سال 1851 در کدام شهر تشکیل شد؟

۱. پاریس ۲. ژنو ۳. رم ۴. لندن

۲- در محاسبه امید به زندگی به طور اساسی از کدام معیار استفاده می شود؟

۱. میزان رشد طبیعی جمعیت
۲. میزان مرگ و میر کودکان کمتر از یک سال
۳. میزان موالید در یک سال
۴. میزان مرگ و میر جامعه

۳- کدام عضو بدن از قربانیان دائمی مصرف الکل است؟

۱. مغز ۲. کلیه ۳. کبد ۴. قلب و عروق

۴- کدام قوم کهن ترین قومی بودند که تریاک را شناختند و آن را گیاهی نشاط آور نامیدند؟

۱. ایرانی ها ۲. مصریان ۳. سومریان ۴. چینی ها

۵- هنگامی که فردی مبادرت به نوشیدن مشروبات الکلی کند، نیروی جسمانی وی چه تغییری می کند؟

۱. به میزان شش اونس افزایش نیروی جسمانی دارد.
۲. به میزان شش اونس کاهش نیروی جسمانی دارد.
۳. به میزان 12 اونس کاهش نیروی جسمانی دارد.
۴. تغییری در میزان نیروی جسمانی ایجاد نمی شود.

۶- وجود چند درصد الکل در خون شخص الکلی موجب بیهوشی وی می شود؟

۱. 2 درصد ۲. 3 درصد ۳. 4 درصد ۴. 6 تا 7 درصد

۷- هر عاملی که بتواند نیروی کاذب (به معنای ایجاد تواناییهای فوق انتظار) در بدن ایجاد کند، چه نامیده می شود؟

۱. آنابولیک ۲. ماده مخدر ۳. محرک ۴. دوپینگ

۸- نوعی مسمومیت مزمن و مداوم یا متناوب با حالات و رفتاری های روانی و جسمانی که در اثر مصرف مداوم و یا متناوب برخی از داروها ایجاد می شود، چه نامیده می شود؟

۱. الکلیسم ۲. اعتیاد ۳. دوپینگ ۴. مسمومیت مزمن

۹- دمای آب استخر و هوای اطراف آن می بایست چه ویژگی هایی داشته باشد؟

۱. دمای آب استخر نباید بیش از 31 درجه سانتیگراد و هوای اطراف آن نباید 4 درجه گرمتر و یا 2 درجه سردتر از آب استخر باشد.
۲. دمای آب استخر نباید بیش از 29 درجه سانتیگراد و هوای اطراف آن نباید 2 درجه گرمتر و یا 6 درجه سردتر از آب استخر باشد.
۳. دمای آب استخر باید بیش از 31 درجه سانتیگراد و هوای اطراف آن می بایست 4 درجه گرمتر و یا 2 درجه سردتر از آب استخر باشد.
۴. دمای آب استخر نباید بیش از 35 درجه سانتیگراد و هوای اطراف آن نباید 6 درجه گرمتر و یا 3 درجه سردتر از آب استخر باشد.

۱۰- مکانی که اجتماعی از ورزشکاران برای مدت محدود یا طولانی مطابق با شرایط زمان و مکان در آن به سر می برند، چه نامیده می شود؟

۱. تورنمنت ورزشی
۲. اماکن ورزشی
۳. باشگاه ورزشی
۴. اردوگاه ورزشی

۱۱- کدام یک از موارد زیر از جمله شرایط مربوط به یک کفش ورزشی مناسب است؟

۱. وزن مناسب کفش عاملی مهم در افزایش راندمان محسوب نمی شود.
۲. کفش باید چنان باشد که با پوشیدن جوراب کاملاً کیپ نشود یا نشود.
۳. پاشنه و نوک کفش باید دارای یک لایه ارتجاعی مناسب باشد.
۴. در کفش های کوهنوردی بهتر است از ساق های کوتاه استفاده شود.

۱۲- تورنیکت به چه منظور استفاده می شود؟

۱. بستن رگ
۲. معاینه عصب
۳. بازکردن راه تنفسی
۴. بی حرکت کردن اندام

۱۳- علت اصلی مرگ در افراد یک تا سی و هشت سال کدام یک از موارد زیر است؟

۱. حوادث
۲. بیماری قلبی
۳. سرطان
۴. مشکلات کلیوی

۱۴- واداشتن شخص به تنفس به کمک وسایل یا ابزار یا توسط افراد کمکی دیگر را چه می گویند؟

۱. تنفس مصنوعی
۲. ماساژ خارجی قلب
۳. وقفه قلبی
۴. احیای قلبی تنفسی

۱۵- در کدام زخم مخاطها سالم هستند؟

۱. در هر دو زخم باز و بسته مخاطها سالم می‌مانند
۲. زخم باز
۳. در هر دو زخم باز و بسته مخاطها آسیب می‌بینند
۴. زخم بسته

۱۶- کدام گزینه عارضه قارچی در ناخن، پوست بدن و سر بروز می‌کند؟

۱. کچلی
۲. شوره
۳. اگزما
۴. ابله

۱۷- در مواردی که صورت و دهان آسیب دیده باشند، از کدام روش تنفس مصنوعی می‌بایست استفاده نمود؟

۱. روس دهان به دهان
۲. روش دهان به بینی
۳. روش فشار بر سینه و کشیدن بازوها
۴. روش تنفس مصنوعی به وسیله لوله آیروی و کیسه تنفس

۱۸- تنفس مصنوعی با استفاده از کیسه تنفس چند بار در دقیقه انجام می‌شود؟

۱. 30 تا 40 بار
۲. 20 تا 30 بار
۳. 10 تا 20 بار
۴. 12 تا 15 بار

۱۹- کدام یک از انواع زخم‌ها بر اثر کشیده شدن پوست روی سطوح مختلف ایجاد می‌شود و لایه بیرونی پوست صدمه می‌بیند؟

۱. دریدگی
۲. بریدگی
۳. خراشیدگی
۴. کندگی

۲۰- در صورتی که خونریزی شدید زخم در نواحی ساق پا یا بازو با اعمال روش‌های معمول متوقف نشود، از کدام روش می‌توان استفاده نمود؟

۱. روش نقطه فشار
۲. روش فشار مستقیم عضو
۳. روش بالا نگهداشتن عضو
۴. روش پایین کشیدن عضو

۲۱- بستن رگبند به چه مدتی ممکن است سبب سیاه شدن و از بین رفتن کامل عضو شود؟

۱. طولانی‌تر از 10 دقیقه
۲. طولانی‌تر از نیم ساعت
۳. طولانی‌تر از سه ربع ساعت
۴. طولانی‌تر از 20 دقیقه

۲۲- زخم‌هایی که پس از ایجاد صدمه، پوست آسیبی نمی‌بیند و بریدگی و خراشی روی آن دیده نمی‌شود و فقط بافت‌های درونی صدمه می‌بینند، از کدام یک از انواع زخم‌ها هستند؟

۱. زخم‌های جزئی
۲. زخم‌های باز
۳. زخم‌های عمقی
۴. زخم‌های بسته

۲۳- کدام یک از موارد زیر از اصلی‌ترین علائم زخم‌های بسته است؟

۱. ورم
۲. درد
۳. تغییر رنگ
۴. درد و حساسیت

۲۴- کدام نوع سوختگی اغلب در اثر تابش طولانی آفتاب به بدن، تماس زودگذر با اشیای داغ روی بدن و تماس بخار آب با سطح بدن ایجاد می شود؟

۱. سوختگی درجه چهار ۲. سوختگی درجه سه ۳. سوختگی درجه دو ۴. سوختگی درجه یک

۲۵- نمای سفید یا زغالی پوست از علایم کدام نوع سوختگی است؟

۱. سوختگی درجه سه ۲. سوختگی درجه دو ۳. سوختگی درجه یک ۴. سوختگی درجه چهار

۲۶- برای تعیین درصد سوختگی بدن با استفاده از "قانون 9 والاس" سهم هر کدام از پاها چند درصد است؟

۱. 1 درصد ۲. 9 درصد ۳. 11 درصد ۴. 18 درصد

۲۷- برای کاهش عوارض و ضایعات ناشی از سرمزدگی، استفاده از آب گرم چند درجه سانتیگراد می تواند موثر باشد؟

۱. 28 - 40 درجه سانتیگراد ۲. 42 - 46 درجه سانتیگراد

۳. 26 - 34 درجه سانتیگراد ۴. 38 - 42 درجه سانتیگراد

۲۸- کدام عارضه نوعی واکنش بدن نسبت به گرماست که با ازدیاد فوق العاده درجه حرارت بدن و اختلال مکانیزم تعریق مشخص می شود؟

۱. آفتاب سوختگی ۲. گرمزدگی ۳. گرماگرفتگی ۴. واماندگی گرمایی

۲۹- علائم مسمومیت ناشی از استافیلوکوک معمولاً چند ساعت پس از خوردن غذای آلوده ظاهر می شود؟

۱. 1 تا 2 ساعت ۲. 2 تا 6 ساعت ۳. 6 تا 12 ساعت ۴. 10 تا 16 ساعت

۳۰- بالاترین آمار بروز سوختگی مربوط به کدام یک از عوامل زیر است؟

۱. مواد شیمیایی ۲. حرارت مربوط ۳. آبجوش و چای ۴. مواد منفجره

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	الف
2	د
3	ج
4	ج
5	ب
6	ج
7	د
8	ب
9	الف
10	د
11	ج
12	الف
13	الف
14	الف
15	د
16	الف
17	ج
18	د
19	ج
20	الف
21	ج
22	د
23	د
24	د
25	الف
26	د
27	د
28	ب
29	ب
30	ج

۱- اقدامات اولیه مناسب در مواجهه با فردی که دچار مسمومیت غذایی شده است؛ چیست؟

۱. جلوگیری از خواب رفتن فرد
۲. فرد را وادار به استفراغ کردن
۳. به پهلوی خواباندن و خوراندن ماست و دوغ
۴. گرم نگه داشتن و خوراندن قهوه و چایی

۲- کدام یک از موارد ذیل از اهداف کمک های اولیه محسوب می شود؟

۱. نجات جان مصدوم
۲. بالا بردن احتمال بهبودی مصدوم
۳. جلوگیری از بدتر شدن حال مصدوم
۴. همه موارد

۳- در زمانی که سر و صورت بیمار آسیب دیده است، از چه روش تنفسی می توان استفاده نمود؟

۱. روش فشار بر سینه و کشیدن بازو
۲. روش فشار بر پشت
۳. فشردن شش ها
۴. روش استفاده از لوله آیروی

۴- کدام یک از عوارض عملیات احیای قلبی - تنفسی بیشتر در کودکان وجود دارد؟

۱. شکستگی دنده ها
۲. پارگی کبد
۳. پارگی طحال
۴. اتساع معده

۵- کدام یک از روش های تنفس مصنوعی به نام هولگر - نیلسن معروف است؟

۱. تنفس مصنوعی به شیوه فشار بر سینه و فشار بر پشت
۲. لوله آیروی و کیسه تنفس
۳. تنفس مصنوعی دهان به دهان
۴. تنفس مصنوعی به شیوه فشار بر پشت و کشیدن بازو

۶- قسمتی از فضای داخل قفسه سینه که میان دو شش قرار دارد چه نامیده می شود؟

۱. مدیاستن
۲. پرده جنب
۳. مجرای سینه ای
۴. مری

۷- کدام یک از انواع زخم ها در نتیجه فرو رفتن اجسام تیز و باریک در بدن ایجاد می شود؟

۱. زخم های سوراخ شده
۲. خراشیدگی ها
۳. بریدگی ها
۴. کندگی ها

۸- کدام یک از موارد زیر از جمله مراحل عملیات احیای قلبی - تنفسی است؟

۱. بازکردن راه هوایی تنفس
۲. انجام تنفس مصنوعی
۳. ماساژ خارجی قلب
۴. همه موارد ذکر شده

۹- از مهم ترین علل ایجاد زخم کدام است؟

۱. سقوط از بلندی
۲. برخورد با وسایل ورزشی
۳. نیروهای فیزیکی و بیرونی
۴. نیروهای شیمیایی و درونی

۱۰- کدام یک از انواع سوختگی ها در اماکن عمومی یا ورزشی، نسبتاً نادر است و بیشتر در اماکن صنعتی و آزمایشگاه ها مشاهده می شود؟

۱. آفتاب سوختگی
۲. سرمازدگی
۳. گرمazedگی
۴. سوختگی شیمیایی

۱۱- کدام یک از روش های تنفس مصنوعی نسبت به سایر روش ها ارجحیت دارد؟

۱. تنفس دهان به دهان
۲. تنفس دهان به بینی
۳. تنفس دهان به دهان و تنفس دهان به بینی
۴. تنفس مصنوعی توسط لوله آیروی و کیسه تنفس

۱۲- یکی از اصلی ترین علائم زخم های بسته کدام است؟

۱. ورم
۲. درد و حساسیت
۳. تغییر رنگ
۴. کبودی

۱۳- در تنفس مصنوعی کودکان، امدادگر چه تعداد تنفس در دقیقه را به داخل ریه های کودک می فرستد؟

۱. ۲۰ تا ۳۰ بار
۲. ۲۵ تا ۴۵ بار
۳. ۱۲ تا ۱۶ بار
۴. ۱۰ تا ۱۵ بار

۱۴- برای تعیین درصد سوختگی بدن از کدام یک از قوانین ذیل استفاده می شود؟

۱. قانون والاس
۲. قانون فیک
۳. قانون فرانک و استارلینگ
۴. قانون پاسکال

۱۵- باز ایستادن قلب از انقباض و انبساط پی در پی چه نامیده می شود؟

۱. نارسایی قلبی - تنفسی
۲. ماساژ قلبی
۳. وقفه قلبی - تنفسی
۴. وقفه قلبی

۱۶- از جمله تعریف های بهداشت که امروزه بیشترین مورد استفاده قرار می گیرد کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. وزارت بهداشت
۲. سازمان بهداشت
۳. سازمان جهانی بهداشت
۴. بهداشت مدارس

۱۷- سن امید به زندگی در کشورهای توسعه یافته چند سال است؟

۱. ۵۵ سال
۲. ۶۵ سال
۳. ۷۰ سال
۴. ۸۰ سال

۱۸- اولین کنگره بین المللی بهداشت عمومی در چه سالی و در کدام شهر به ترتیب تشکیل شد؟

۱. ۱۸۱۵ - پکن
۲. ۱۸۵۱ - پاریس
۳. ۱۸۵۳ - لندن
۴. ۱۸۵۴ - ژاپن

۱۹- علت عمده استفاده از کدام یک از موارد ذیل، توانایی چرخه اوره برای دریافت آمونیاک از خون است؟

۱. نمک اسید استیک
۲. نمک اسید پالمیتیک
۳. نمک اسید آرژنیک
۴. نمک اسید اسپارتیک

۲۰- کدام یک از موارد ذیل محرک فیزیکی محسوب می شود؟

۱. آمفتامین
۲. ماساژ
۳. الکل
۴. تزریق خون و اکسیژن

۲۱- مهم ترین دلیل تکوین بهداشت عمومی در قرن نوزدهم در اروپا کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. ارائه خدمات رایگان دولتی
۲. پیشرفت علم و احساس مسئولیت اجتماعی
۳. توجه دولت ها و مجلس ها
۴. تلاش متخصصان علم و فن آوری

۲۲- جهت برخورداری از بهداشت خوب، باید کدام یک از موارد ذیل را انتخاب نمود؟

۱. آلودگب صوتی
۲. بهداشت صنعتی
۳. مراقبت های پزشکی
۴. بهداشت هوا

۲۳- عامل بیماری تیفوئید کدام است؟

۱. انگل
۲. شپش
۳. سوسک
۴. کنه

۲۴- کلمه دوپ در اصلاح دوپینگ به چه معنایی می باشد؟

۱. دانه های کنجد و رازیانه
۲. توانایی جسمانی و فیزیولوژیکی
۳. نیروی کاذب در عهد باستان
۴. جوشانده ای که در قدیم در مراسم مذهبی یکی از مذاهب با کار می رفت.

۲۵- کدام یک از موارد زیر از جمله شاخصه های اعتیاد به شمار می رود؟

۱. ایجاد مقاومت
۲. وابستگی بدنی
۳. وابستگی روانی
۴. همه موارد

۲۶- چه چیزی به عنوان اساس و پایه مستحکمی برای دستیابی به صلح و امنیت جهانی محسوب می شود؟

۱. تغییر نگرش مردم نسبت به مسایل اجتماعی
۲. تندرستی و بهداشت مردم جهان
۳. بهبود شرایط محیط کار
۴. رشد و توسعه اولویت های فرهنگی

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	د
2	د
3	د
4	د
5	د
6	الف
7	الف
8	د
9	ج
10	د
11	ج
12	ب
13	الف
14	الف
15	د
16	ج
17	ج
18	ب
19	د
20	ب
21	ب
22	ج
23	ب
24	د
25	د
26	ب

۱- در حدود چه سالی نیاز به توسعه بهداشت عمومی در اروپا احساس شد؟

۱. حدود سال های 1900 میلادی
۲. حدود سال های 1700 میلادی
۳. حدود سال های 1500 میلادی
۴. حدود سال های 1800 میلادی

۲- چه کسی برای اولین بار در سال 1662 به تجزیه و تحلیل آمار مرگ و میر در انگلستان مبادرت نمود؟

۱. گرانت
۲. رامازی نین
۳. فرانک
۴. ادوین چادویک

۳- چه چیزی به عنوان اساس و پایه مستحکمی برای دستیابی به صلح و امنیت جهانی محسوب می شود؟

۱. تغییر نگرش مردم نسبت به مسایل اجتماعی
۲. تندرستی و بهداشت مردم جهان
۳. بهبود شرایط محیط کار
۴. رشد و توسعه اولویت های فرهنگی

۴- کدام گزینه از جمله اهداف اصلی آموزش بهداشت است؟

۱. اهداف اجتماعی
۲. اهداف اقتصادی
۳. اهداف دفاعی
۴. همه موارد

۵- در محاسبه امید به زندگی به طور اساسی از کدام معیار استفاده می شود؟

۱. میزان تولد نوزادان سالم
۲. میزان مرگ و میر کودکان کمتر از یک سال
۳. میزان مرگ و میر جامعه
۴. میزان مرگ و میر سالمندان

۶- کدام عضو بدن از قربانیان دائمی مصرف الکل است؟

۱. دندان ها
۲. کبد
۳. کلیه ها
۴. دستگاه گوارش

۷- مشروبات الکلی با چند درصد الکل، تغییرات شیمیایی حاصل در معده را به مراتب کندتر می کنند؟

۱. بیش از 2 درصد
۲. 5 درصد
۳. بیش از 5 درصد
۴. بیش از 7 درصد

۸- زمانی که فردی مبادرت به نوشیدن مشروبات الکلی می کند، به چه میزان کاهش در نیروی جسمانی مشاهده می شود؟

۱. 4 اونس
۲. 5 اونس
۳. 6 اونس
۴. 12 اونس

۹- کدام یک از موارد زیر از جمله شاخصه های اعتیاد به شمار می رود؟

۱. ایجاد مقاومت
۲. وابستگی بدنی
۳. وابستگی روانی
۴. همه موارد

۱۰- هر عاملی که بتواند نیروی کاذب در بدن ایجاد کند، چه نامیده می شود؟

۱. محرک دارویی
۲. اعتیاد
۳. دوپینگ
۴. محرک روانی

۱۱- کدام گزینه در دسته محرک های دارویی قرار می گیرد؟

۱. سدیم کلراید
۲. نمک های اسید آسپارتیک
۳. تزریق خون
۴. آنابولیک استروئید ها

۱۲- با توجه به موازین بهداشتی مربوط به اماکن ورزشی، دمای آب استخر نباید بیشتر از چند درجه سانتیگراد باشد؟

۱. 25 درجه سانتیگراد
۲. 28 درجه سانتیگراد
۳. 31 درجه سانتیگراد
۴. 33 درجه سانتیگراد

۱۳- مکانی که اجتماعی از ورزشکاران برای مدت محدود یا طولانی، مطابق با شرایط مکانی و زمانی در آن به سر می برند، چه نام دارد؟

۱. باشگاه ورزشی
۲. اردوگاه ورزشی
۳. تورنومنت ورزشی
۴. مسابقات ورزشی

۱۴- فعالیت هایی که بعد از بروز حادثه و صدمه برای بیمار انجام می شود تا درد و اضطراب بیمار و عوامل منجر به مرگ کاهش یابد، چه نامیده می شود؟

۱. خدمات درمانی
۲. کمک های اولیه
۳. فعالیت های پیشگیرانه
۴. فعالیت های درمانی پیشرفته و بستری

۱۵- باز ایستادن قلب از انقباض و انبساط پی در پی چه نامیده می شود؟

۱. نارسایی قلبی - تنفسی
۲. ماساژ قلبی
۳. وقفه قلبی - تنفسی
۴. وقفه قلبی

۱۶- در مرگ حقیقی ، بعد از چه مدتی از مرگ ، بدن مرده انعطاف و نرمی خود را از دست می دهد و سفت و سخت می شود؟

۱. 3 تا 5 ساعت
۲. 4 تا 10 ساعت
۳. 6 تا 12 ساعت
۴. 8 تا 14 ساعت

۱۷- در تنفس مصنوعی کودکان، امدادگر چه تعداد تنفس در دقیقه را به داخل ریه های کودک می فرستد؟

۱. 20 تا 30 بار
۲. 25 تا 45 بار
۳. 12 تا 16 بار
۴. 10 تا 15 بار

۱۸- کدام یک از روش های تنفس مصنوعی نسبت به سایر روش ها ارجحیت دارد؟

۱. تنفس دهان به دهان
۲. تنفس دهان به بینی
۳. تنفس دهان به دهان و تنفس دهان به بینی
۴. تنفس مصنوعی توسط لوله آبروی و کیسه تنفس

۱۹- در چه مواردی نمی توان از روش های تنفس مصنوعی دهان به دهان و یا دهان به بینی استفاده کرد و می بایست از روش های جایگزین استفاده نمود؟

۱. در کودکان زیر 5 سال
۲. در سالمندان فاقد عملکرد حرکتی
۳. در صورت مسدود بودن راه های تنفسی
۴. در مواردی که صورت و دهان آسیب دیده است.

۲۰- کدام یک از موارد زیر از جمله مراحل عملیات احیای قلبی - تنفسی است؟

۱. بازکردن راه هوایی تنفس
۲. انجام تنفس مصنوعی
۳. ماساژ خارجی قلب
۴. همه موارد ذکر شده

۲۱- محل ماساژ خارجی قلب، کدام قسمت از بدن است؟

۱. سمت چپ قفسه سینه در محدوده قاعده قلب
۲. قسمت میانی استخوان جناغ
۳. در قسمت بالایی استخوان جناغ
۴. سمت راست قفسه سینه

۲۲- در عملیات نجات دو نفره احیای قلبی - تنفسی، میزان سرعت کار چند ماساژ در دقیقه است؟

۱. 80 ماساژ
۲. 80 تا 100 ماساژ
۳. 120 ماساژ
۴. 40 تا 60 ماساژ

۲۳- کدام یک از انواع زخم ها در نتیجه فرو رفتن اجسام تیز و باریک در بدن ایجاد می شود؟

۱. زخم های سوراخ شده
۲. خراشیدگی ها
۳. بریدگی ها
۴. کندگی ها

۲۴- در صورتی که خونریزی شدید زخم در نوحی ساق پا و یا بازو با روش های معمول متوقف نشود از کدام روش استفاده می شود؟

۱. روش گذاشتن جسد زخم بر روی زخم
۲. روش بستن با پارچه
۳. روش نقطه فشار
۴. روش بالا نگه داشتن عضو

۲۵- بستن رگ بند به چه مدتی ممکن است سبب سیاه شدن و از بین رفتن کامل عضو شود؟

۱. طولانی تر از نیم ساعت
۲. طولانی تر از سه ربع ساعت
۳. طولانی تر از یک ساعت
۴. طولانی تر از 12 دقیقه

۲۶- کدام نوع سوختگی اغلب در اثر تابش طولانی آفتاب به بدن، تماس زودگذر اشیای داغ و ریختن آب داغ (نه جوش) ایجاد می شود؟

۱. سوختگی درجه یک
۲. سوختگی درجه دو
۳. سوختگی درجه سه
۴. سوختگی درجه چهار

شماره سوال	پاسخ صحيح
1	ج
2	الف
3	ب
4	د
5	ج
6	ب
7	الف
8	ج
9	د
10	ج
11	د
12	ج
13	ب
14	ب
15	د
16	ب
17	الف
18	ج
19	د
20	د
21	ب
22	ب
23	الف
24	ج
25	ب
26	الف

۱- کدام گزینه در خصوص ضرورت فراگیری کمک های اولیه و وارد کردن آن در زندگی روزمره حائز اهمیت است؟

۱. کمک کردن به دیگران
۲. خودیاری
۳. آمادگی برای مقابله با صدمات و حوادث
۴. همه موارد

۲- کمک های اولیه با چند هدف عمده اجرا می شود؟

۱. دو هدف عمده: خودیاری - جلوگیری از بدتر شدن حال مصدوم - کمک کردن به دیگران
۲. یک هدف عمده: جلوگیری از بدتر شدن حال مصدوم
۳. سه هدف عمده: نجات جان مصدوم - جلوگیری از بدتر شدن حال مصدوم - بالا بردن احتمال بهبودی مصدوم
۴. چهار هدف عمده: خودیاری - کمک کردن به دیگران - نجات جان مصدوم - درک موقعیت

۳- سرگیجه ، تند شدن نفس و نبض، کبودی لب ها و ناخن ها، بیهوشی و تشنج از علائم کدام نوع از مسمومیت ها است ؟

۱. مسمومیت از طریق الکل
۲. مسمومیت مواد غذایی
۳. مسمومیت ناشی از استنشاق گازها
۴. مسمومیت مواد لبنی

۴- گرم نگه داشتن فرد و خوراندن چای و قهوه برای کدام نوع از مسمومیت ها مفید است ؟

۱. مسمومیت الکل
۲. مسمومیت مواد غذایی
۳. مسمومیت گازها
۴. مسمومیت آب آلوده

۵- راه انتقال باکتری عفونی سالمونلا، کدام یک از موارد زیر است ؟

۱. از طریق آشپزخانه های غیر بهداشتی
۲. حشره کش ها
۳. نیش حشرات
۴. دستگاه تنفسی

۶- کدام یک از موارد زیر سبب از کار افتادن مراکز عصبی و از دست رفتن اراده در بدن می شود ؟

۱. مسمومیت الکلی
۲. استنشام گازها
۳. مصرف نفت
۴. استفاده از غذای آلوده

۷- علائم مسمومیت باکتری استافیلوکوک بعد از چه مدتی ظاهر می شود ؟

۱. 4 روز
۲. 6 روز
۳. بین 2 تا 6 ساعت
۴. بین 6 تا 8 ساعت

۸- در کدام نوع از زخم ها احتمال خونریزی داخلی وجود ندارد؟

۱. بریدگی
۲. خراشیدگی
۳. زخم های سوراخ شده
۴. دریدگی

۹- کدام یک از موارد زیر از علائم عمومی زخم های بسته نیست ؟

۱. استفراغ خونی
۲. نبض سریع و ضعیف
۳. احساس تشنگی و بی قراری در مصدوم
۴. پوست داغ و کبود

۱۰- در کدام یک از موارد زیر باید از ماساژ خارجی قلب ، جلوگیری شود ؟

۱. پارگی کبد
۲. شکستگی دنده ها
۳. اتساع معده
۴. بیماری تنفسی

۱۱- کدام یک از موارد زیر از علائم بازگشت تنفس در مراحل احیا است ؟

۱. لمس نبض در ناحیه گردن
۲. حرکات خود به خودی قفسه سینه
۳. برطرف شدن کبودی پوست
۴. همه موارد

۱۲- در کدام مورد برای احیای تنفس و ضربان قلب می بایست فشار به قفسه سینه به وسیله ی بالشتک کف دست و با ملایمت انجام شود ؟

۱. افراد مبتلا به بیماری قلبی
۲. کودکان با وزن زیاد
۳. مصدومین با احتمال شکستگی
۴. افراد بزرگسال مبتلا به بیماری تنفسی

۱۳- استاندارد میزان ماساژ و تعداد تنفس مصنوعی در عملیات نجات دو نفره چقدر است ؟

۱. 120 – 80 ماساژ و 22 تنفس مصنوعی در دقیقه
۲. 100 – 80 ماساژ و 14 تنفس مصنوعی در دقیقه
۳. 100 – 80 ماساژ و 12 تنفس مصنوعی در دقیقه
۴. 120 – 100 ماساژ و 22 تنفس مصنوعی در دقیقه

۱۴- در گرمزدگی، دمای بدن تا چند درجه ممکن است افزایش یابد ؟

۱. 39 درجه
۲. 35 درجه
۳. 38 درجه
۴. 41 درجه

۱۵- از بین رفتن کامل لایه های پوستی و ضایعات شدید بافتی از علائم کدام نوع سوختگی است ؟

۱. درجه 1
۲. درجه 2
۳. درجه 3
۴. سوختگی سطحی

۱۶- در کدام یک از موارد زیر تزریق وریدی سرم رنیگر توصیه می شود ؟

۱. مشکلات تنفسی
۲. سوختگی
۳. عوارض قلبی
۴. مشکلات گردش خون

۱۷- کدام یک از موارد زیر موجب تسریع گانگرن (مرگ بافت) روی عضو تاول زده در اثر سرمزدگی می شود ؟

۱. گرما دادن به عضو با آب داغ زیر 45 درجه
۲. جداکردن اعضا با گاز استریل
۳. مصرف آسپرین
۴. مالش عضو صدمه دیده

۱۸- از مهمترین نهاد های اجتماعی جوامع انسانی که در مباحث مربوط به بهداشت و بیماری باید مورد توجه قرار گیرد کدام است ؟

۱. مسجد
۲. دانشگاه
۳. مدرسه
۴. خانواده

۱۹- اولین کنگره بین المللی بهداشت عمومی چه زمانی و کدام شهر برگزار گردید ؟

۱. 1851- لندن
۲. 1751- پاریس
۳. 1751- لندن
۴. 1851- پاریس

۲۰- کدام یک از قسمت های دستگاه عصبی زودتر تحت تاثیر الک قرار می گیرند ؟

۱. مرکز حافظه ، دقت ، اندیشه و تفکر ، قضاوت و کنترل
۲. سلولهای مغز و نخاع
۳. سلولهای عصبی عضلانی
۴. مرکز تشخیص و تحمل درد

۲۱- از اثرات مصرف مشروبات الکلی که در هنگام اجرای فعالیت ورزشی تظاهر می کند، کدام است ؟

۱. افراد فشار مفرطی را روی قلب خود احساس می کنند که ناشی از عدم کنترل تنفس است .
۲. تحت تاثیر الک بدن رو به سردی می رود.
۳. افراد تعادل کافی در اجرای حرکات ورزشی ندارند.
۴. افراد فشار مفرطی را روی قلب خود احساس می کنند که ناشی از فعالیت بسیار زیاد قلب است.

۲۲- مهمترین آثار ترکیبات اعتیادآور که عامل مهم تداوم مصرف نیز هست، کدام است ؟

۱. تمایل اجباری برای تکرار مصرف
۲. وابستگی بدنی
۳. وابستگی روانی
۴. ایجاد مقاومت

۲۳- کدام گزینه به هر عامل مادی که بتواند نیروی کاذب در بدن ایجاد کند، اطلاق می گردد؟

۱. اعتیادآور
۲. محرک روانی
۳. دوپینگ
۴. مُسکن

۲۴- کدام یک از موارد زیر برای دریافت آمونیاک از خون در چرخه اوره موثر واقع می شود؟

۱. نمکهای پتاسیم
۲. نمکهای اسید اسپارتیک
۳. کلرید سدیم
۴. کافئین

۲۵- کدام عبارت درباره کافئین صحیح است ؟

۱. محرک سیستم عصبی مرکزی ، مُدر ، افزایش دهنده قدرت انقباض عضله ، افزایش دهنده کارایی استقامتی
۲. افزایش دهنده کارایی استقامتی ، محرک سیستم دفاعی ، تاثیر مثبت در تیراندازی
۳. مُدر ، کاهش دهنده قدرت انقباض عضله ، محرک سیستم عصبی مرکزی ، افزایش دهنده سوخت و ساز چربی
۴. رفع خستگی ، کاهش دهنده استقامت ، اثر مثبت بر فعالیتهای ظریف ، مُدر

۲۶- مصرف اکسیژن در چه زمان هایی از اجرا برای بهبود عملکرد می تواند صورت بگیرد ؟

۱. نیم ساعت قبل از شروع تمرین یا مسابقه و در فواصل بین مسابقه
۲. در فاصله بین دو مسابقه
۳. درست قبل از شروع تمرین یا مسابقه و بلافاصله پس از پایان مسابقه
۴. در حین تمرین

۲۷- اساس بهداشت اماکن ورزشی بر چه اصولی استوار است ؟

۱. تامین نیازهای روحی و جسمی
۲. پیشگیری از بروز سوانح و حوادث از طریق تامین تمهیدات و تجهیزات مورد نیاز
۳. تامین بهداشت از طریق پیشگیری از بروز و انتشار بیماری های واگیر دار
۴. همه موارد مذکور

۲۸- کدام بیماری از طریق آب قابل انتقال نیست ؟

۱. بیماری های خونی
۲. عفونت های چشم
۳. بیماری های جلدی
۴. بیماری های انگلی

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	د
2	ج
3	ج
4	ب
5	الف
6	الف
7	ج
8	ب
9	د
10	ج
11	ب
12	ب
13	ج
14	د
15	ج
16	ب
17	د
18	د
19	د
20	الف
21	د
22	ج
23	ج
24	ب
25	الف
26	ج
27	د
28	الف

۱- کدام یک از موارد ذیل از اهداف کمک های اولیه محسوب می شود؟

۱. نجات جان مصدوم

۲. بالا بردن احتمال بهبودی مصدوم

۳. جلوگیری از بدتر شدن حال مصدوم

۴. همه موارد

۲- کدام یک از عوامل ذیل، نارسایی یا وقفه قلبی تنفسی ناشی از سوانح است؟

۱. ماساژ قلبی

۲. ضربه و فشار

۳. تنگی نفس

۴. سقوط ناگهانی

۳- در زمانی که سر و صورت بیمار آسیب دیده است، از چه روش تنفسی می توان استفاده نمود؟

۱. روش فشار بر سینه و کشیدن بازو

۲. روش فشار بر پشت

۳. فشردن شش ها

۴. روش استفاده از لوله آبروی

۴- تنفس مصنوعی با استفاده از کیسه تنفس هر چند بار در دقیقه صورت می گیرد؟

۱. 10 تا 12 بار

۲. 12 تا 15 بار

۳. 15 تا 18 بار

۴. 18 تا 20 بار

۵- کدام یک از روش های تنفس مصنوعی به نام هولگر - نیلسن معروف است؟

۱. تنفس مصنوعی به شیوه فشار بر سینه و فشار بر پشت

۲. لوله آبروی و کیسه تنفس

۳. تنفس مصنوعی دهان به دهان

۴. تنفس مصنوعی به شیوه فشار بر پشت و کشیدن بازو

۶- قسمتی از فضای داخل قفسه سینه که میان دو شش قرار دارد چه نامیده می شود؟

۱. مدیاستن

۲. پرده جنب

۳. مجرای سینه ای

۴. مری

۷- به هنگام عملیات نجات دونفره در احیای قلبی تنفسی، میزان سرعت کار در یک دقیقه چگونه باید باشد؟

۱. 30 - 50 ماساژ، 6 تنفس مصنوعی

۲. 80 - 100 ماساژ، 12 تنفس مصنوعی

۳. 10 - 30 ماساژ، 4 تنفس مصنوعی

۴. 60 - 80 ماساژ، 20 تنفس مصنوعی

۸- کدام یک از عوارض عملیات احیای قلبی - تنفسی بیشتر در کودکان وجود دارد؟

۱. شکستگی دنده ها ۲. پارگی کبد ۳. پارگی طحال ۴. اتساع معده

۹- از مهم ترین علل ایجاد زخم کدام است؟

۱. سقوط از بلندی ۲. برخورد با وسایل ورزشی
۳. نیروهای فیزیکی و بیرونی ۴. نیروهای شیمیایی و درونی

۱۰- کدام یک از انواع زخم ها در اثر اصابت چاقو یا هر جسم لبه تیز و برنده مثل شیشه به وجود می آید؟

۱. زخم های سوراخ شده ۲. بریدگی ها ۳. خراشیدگی ها ۴. کندگی ها

۱۱- تورنیکت مربوط به کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. رگبند یا نوار لاستیکی ۲. بانداژ
۳. آتل گذاری ۴. جسم بسیار باریک و فلزی

۱۲- یکی از اصلی ترین علائم زخم های بسته کدام است؟

۱. ورم ۲. درد و حساسیت ۳. تغییر رنگ ۴. کبودی

۱۳- کدام یک از انواع سوختگی ها در اماکن عمومی یا ورزشی، نسبتاً نادر است و بیشتر در اماکن صنعتی و آزمایشگاه ها مشاهده می شود؟

۱. آفتاب سوختگی ۲. سرمازدگی ۳. گرمazedگی ۴. سوختگی شیمیایی

۱۴- برای تعیین درصد سوختگی بدن از کدام یک از قوانین ذیل استفاده می شود؟

۱. قانون والاس ۲. قانون فیک
۳. قانون فرانک و استارلینگ ۴. قانون پاسکال

۱۵- علائم مسمومیت ناشی از استافیلوکوک معمولاً چند ساعت پس از خوردن غذای آلوده ظاهر می شود؟

۱. ۲ تا ۶ ساعت ۲. ۶ تا ۱۲ ساعت ۳. ۱۲ تا ۱۸ ساعت ۴. ۱۸ تا ۲۴ ساعت

۱۶- مهم ترین عامل کند شدن آهنگ افزایش جمعیت کدام است؟

۱. بیماری های همه گیر ۲. جنگ ۳. کشتن نوزادان ۴. سقط های عمدی

۱۷- مهم ترین دلیل تکوین بهداشت عمومی در قرن نوزدهم در اروپا کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. ارائه خدمات رایگان دولتی

۲. پیشرفت علم و احساس مسئولیت اجتماعی

۳. توجه دولت ها و مجلس ها

۴. تلاش متخصصان علم و فن آوری

۱۸- سن امید به زندگی در کشورهای توسعه یافته چند سال است؟

۱. 55 سال

۲. 65 سال

۳. 70 سال

۴. 80 سال

۱۹- وجود چه مقدار الکل در خون سبب بیهوشی در فرد می شود؟

۱. 2 درصد

۲. 4 درصد

۳. 6 درصد

۴. 8 درصد

۲۰- کبد از قربانیان دائمی کدام دسته از اعتیادهای ذیل محسوب می شود؟

۱. الکل

۲. سیگار

۳. قلیان

۴. تریاک

۲۱- کدام قوم تریاک را شناخته و آن را به عنوان گیاه نشاط آور معرفی نمود؟

۱. رومیان

۲. سومریان

۳. مصریان

۴. هخامنشیان

۲۲- کدام یک از ترکیبات ذیل، اعتیاد آورترین و زیانبارترین اعتیاد به شمار می رود؟

۱. مسکن ها

۲. مواد مخدر خواب آور

۳. مشروبات الکلی

۴. محرک های روانی

۲۳- یونانیان باستان به منظور دوپینگ نمودن، کدام ماده محرک را استفاده می کردند؟

۱. آب و عسل

۲. برگ کوکائین

۳. دانه رازیانه

۴. برگ کلم

۲۴- کلمه دوپ در اصلاح دوپینگ به چه معنایی می باشد؟

۱. دانه های کنجد و رازیانه

۲. توانایی جسمانی و فیزیولوژیکی

۳. نیروی کاذب در عهد باستان

۴. جوشانده ای که در قدیم در مراسم مذهبی یکی از مذاهب با کار می رفت.

۲۵- مهم ترین علل خستگی ورزشکاران به دنبال یک تمرین و مسابقه سنگین کدام است؟

۱. افزایش جریان خون وریدی

۲. تخلیه سریع تر اسید لاکتیک

۳. افزایش متابولیسم انرژی

۴. تجمع مواد زائد

۲۶- ترکیب شیمیایی و عمل فیزیولوژیکی آفتامین ها مشابه کدام هورمون می باشد؟

۱. تستوسترون

۲. فوق کلیوی

۳. هورمون رشد

۴. اپی نفرین

۲۷- دمای آب استخر نباید بیشتر از چند درجه سانتیگراد باشد؟

۱. 31 درجه

۲. 32 درجه

۳. 33 درجه

۴. 34 درجه

۲۸- هوای اطراف (محیط) استخر نباید چند درجه گرم تر از آب استخر باشد؟

۱. 2 درجه

۲. 3 درجه

۳. 4 درجه

۴. 5 درجه

۲۹- زرد زخم جزء کدام یک از بیماری های ذیل است؟

۱. عفونت چشم و گوش

۲. دستگاه گوارش

۳. جلدی

۴. انگلی

۳۰- شپش عامل کدام یک از بیماری های ذیل است؟

۱. کچلی

۲. انگلی

۳. حصبه

۴. تیفوئید

نمبر سوال	ياسخ صحيح
1	د
2	ب
3	د
4	ب
5	د
6	الف
7	ب
8	د
9	ج
10	ب
11	الف
12	ب
13	د
14	الف
15	الف
16	الف
17	ب
18	ج
19	ب
20	الف
21	ب
22	د
23	ج
24	د
25	د
26	د
27	الف
28	ج
29	ج
30	د

۱- کدامیک از هدف های کمک های اولیه می باشد؟

۱. بالا بردن احتمال بهبود مصدوم
۲. جلوگیری از خونریزی
۳. جلوگیری از مرگ مصدوم
۴. جلوگیری از بهتر شدن حال مصدوم

۲- تکنیک دادن تنفس مصنوعی در مرحله ورود هوا به شش ها چند تکرار در دقیقه باید باشد؟

۱. ۱۰ تا ۱۵ بار
۲. ۱۰ تا ۱۲ بار
۳. ۸ تا ۱۰ بار
۴. ۱۲ تا ۱۵ بار

۳- مکث جزیی در آخر هر فشار به قفسه سینه موجب کدام مورد می شود؟

۱. خروج خون بیشتر از بطن ها
۲. کوتاه شدن دنده ها
۳. باز شدن قفسه سینه
۴. خون به میزان بیشتری از قلب خارج می شود.

۴- با اعمال فشار بر زائده خنجری، کدام عارضه عملیات احیای قلبی - تنفسی در مصدوم رخ می دهد؟

۱. اتساع معده
۲. پارگی کبد
۳. کبود شدن پوست
۴. تنگ شدن مردمک

۵- در روش های مختلف تنفس مصنوعی کدام مورد از همه با اهمیت تر است؟

۱. دهان به دهان
۲. توسط کیسه تنفسی به بینی
۳. توسط لوله کروی
۴. توسط کیسه تنفسی

۶- اجرای ماساژ قلبی روی کدام یک از سطوح زیر باید انجام شود؟

۱. تشک نرم
۲. برانکار
۳. فقط تخت بیمارستانی
۴. کف اتاق

۷- کدام یک از موارد زیر جزء اصلی ترین علائم زخم های بسته است؟

۱. ورم
۲. تغییر رنگ
۳. درد
۴. درد و حساسیت

۸- جهت متوقف کردن خونریزی های شدید در مواردی مانند زخم دست و گردن از کدام یک از موارد بند آوردن خونریزی استفاده می شود؟

۱. رگبند
۲. روش فشار مستقیم عضو
۳. روش نقطه فشار
۴. روش بالا نگه داشتن عضو

۹- در چه زمان هایی جهت جلوگیری از خونریزی از رگبند استفاده می شود؟

۱. زمانی که امکان تجویز دارو برای مصدوم نباشد.
۲. زمانی که پانسمان استریل در دسترس نباشد.
۳. خونریزی های شدید که احتمال خطر مرگ وجود دارد.
۴. رگبند در کلیه خونریزی های جزئی و کلی قابل استفاده است.

۱۰- بیشترین آمار بروز سوختگی مربوط به کدام یک از عوامل ذیل است؟

۱. بنزین و گازوئیل
۲. آب جوش و چای
۳. آتش سوزی
۴. انفجار گاز

۱۱- تغییر رنگ و سرخی ناحیه آسیب دیده از نشانه های کدام یک از انواع سوختگی است؟

۱. سوختگی درجه یک
۲. سوختگی درجه دو
۳. سوختگی درجه سه
۴. سوختگی درجه چهار

۱۲- در سرمازدگی شدید رنگ پوست چه تغییر شکلی می یابد؟

۱. سرخ و متورم می شود.
۲. سفید یا زرد متمایل به خاکستری می شود.
۳. بدون تغییر می ماند.
۴. سفید یا کبود می شود.

۱۳- علائم مسمومیت ناشی از باکتری استافیلوکوک، معمولاً حدود چند ساعت پس از خوردن غذای آلوده ظاهر می شود؟

۱. ۸-۳
۲. ۲-۶
۳. ۴-۹
۴. ۲-۴

۱۴- کدام یک از علائم زیر مربوط به مسمومیت ناشی از گازها است؟

۱. بیهوشی، استفراغ و سرفه، کندی نفس و نبض
۲. بیهوشی و تشنج، استفراغ، کبودی لبها
۳. سرگیجه، تندى نفس و نبض، کبودی لبها
۴. استفراغ و سرفه، تندى نفس، سردشدن دست و پا

۱۵- از اصلی ترین علائم زخم های بسته کدام است؟

۱. درد و حساسیت ناحیه آسیب دیده
۲. درد مفاصل
۳. تغییر رنگ
۴. زخم

۱۶- اولین کنگره بین المللی عمومی در چه سالی و در چه کشوری تشکیل شد؟

۱. ۱۸۵۱، پاریس
۲. ۱۹۴۳، انگلستان
۳. ۱۶۶۲، انگلستان
۴. ۱۸۵۱، آلمان

۱۷- از مهم ترین نهاد های اجتماعی جوامع انسانی که در مباحث مربوط به بهداشت و بیماری باید مورد توجه قرار گیرد کدام است؟

۱. مدرسه
۲. خانواده
۳. مسجد
۴. دانشگاه

۱۸- اهداف آموزش بهداشت شامل کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. اقتصادی
۲. آموزشی
۳. فرهنگی
۴. رعایت فردی بهداشت

۱۹- جهت برخورداری از بهداشت خوب، باید کدام یک از موارد ذیل را انتخاب نمود؟

۱. آلودگب صوتی
۲. بهداشت صنعتی
۳. مراقبت های پزشکی
۴. بهداشت هوا

۲۰- کدام یک از موارد ذیل جزء شاخص های بهداشتی است؟

۱. میزان مرگ و میر کودکان بالای یک سال
۲. بیماری های اجتماعی
۳. میزان رشد طبیعی جمعیت
۴. فقر انفرادی

۲۱- خطرناک ترین اعتیاد های بشری کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. الکل
۲. مرفین
۳. تریاک
۴. شراب

۲۲- کدام یک از موارد از اثرات الکل در خون است؟

۱. درجه انعقاد خون بالا می رود.
۲. عامل اساسی تشدید سیروز می باشد.
۳. ایجاد بیماری های قلبی و کاهش نفوذپذیری رگ های خونی
۴. موجب سوء تغذیه می شود.

۲۳- حساس ترین سلول های بدن کدام است؟

۱. عضلانی
۲. عصبی
۳. خون ساز
۴. اسکلتی

۲۴- در کدام یک از موارد ذیل، اولین ایرانی توانست به خواص دارویی تریاک پی ببرد؟

۱. ابن سینا
۲. ابوریحان بیرونی
۳. عطار نیشابوری
۴. رازی

۲۵- مهم ترین آثار ترکیبات اعتیاد آور کدام است؟

۱. وابستگی بدنی
۲. وابستگی روانی
۳. ایجاد مقاومت
۴. تمایل اجباری برای تکرار آن

۲۶- کدام یک از بیماری های ذیل جزء بیماری های گوارشی محسوب می شود؟

۱. حصه ۲. پیلهارزیوز ۳. زرد زخم ۴. خون شاش

۲۷- آب استخر هر چند وقت یک بار باید عوض شود؟

۱. ۶ تا ۸ روز یک بار ۲. ۴ تا ۶ روز یک بار ۳. ۲ تا ۴ روز یک بار ۴. ۱ تا ۲ روز یک بار

۲۸- زمین اردوگاه های ورزشی باید چگونه باشد؟

۱. صاف و مرطوب ۲. صاف و فاقد رطوبت ۳. خاکی یا شنی ۴. سنگ ریزه یا کلوخ

۲۹- عامل بیماری تیفوئید کدام است؟

۱. انگل ۲. شپش ۳. سوسک ۴. کنه

۳۰- کدام یک از موارد ذیل جزء استانداردهای بهداشت اماکن ورزشی است؟

۱. آب آشامیدنی ۲. محل استخر ۳. زمین ۴. کفش

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	الف
2	د
3	د
4	ب
5	الف
6	د
7	د
8	د
9	ج
10	ب
11	الف
12	ب
13	ب
14	ج
15	الف
16	الف
17	ب
18	الف
19	ج
20	ج
21	الف
22	الف
23	ب
24	الف
25	ب
26	الف
27	الف
28	ب
29	ب
30	الف

۱- کدامیک از موارد زیر در کمک رسانی به فرد سرمازده نامناسب است؟

۱. استفاده از شعله آتش و گرمای خشک
۲. قرار دادن عضو سرما زده در آب با دمای 40 درجه
۳. استفاده از آسپرین و داروهای ضد درد
۴. در آوردن بلافاصله لباس های خیس و یخ زده مصدوم

۲- منظور از بروز اختلالات باصره ای در افراد سیگاری افراطی چیست؟

۱. اختلال در هوش و حافظه و عمل فراگیری
۲. ازدیاد فشار خون و بیماری تصلب شرایین
۳. قیراندود شدن ریه ها و مجاری هوایی
۴. عدم تشخیص رنگ

۳- اقدامات اولیه مناسب در مواجهه با فردی که دچار مسمومیت غذایی شده است؛ چیست؟

۱. جلوگیری از خواب رفتن فرد
۲. فرد را وادار به استفراغ کردن
۳. به پهلوی خواباندن و خوراندن ماست و دوغ
۴. گرم نگه داشتن و خوراندن قهوه و چایی

۴- باکتری که از طریق آشپزخانه های غیر بهداشتی به افراد مشتری انتقال می یابد چه نام دارد و چند ساعت پس از خوردن غذای آلوده علائمش ظاهر می شود؟

۱. استافیلوکوک - دو ساعت
۲. استافیلوکوک - دو الی شش ساعت
۳. سالمونلا - دو الی شش ساعت
۴. سالمونلا - دو ساعت

۵- نمای سفید یا زغالی ناحیه آسیب دیده از علایم کدام یک از انواع سوختگی است؟

۱. درجه سه
۲. درجه یک
۳. درجه دو
۴. سوختگی زانو

۶- برای عملیات نجات دونفره احیای قلبی - تنفسی، کدامیک از موارد زیر مطلوب است؟

۱. 40 ماساژ قلبی و 10 تنفس مصنوعی
۲. 60 ماساژ قلبی و 8 تنفس مصنوعی
۳. 80 ماساژ قلبی و 15 تنفس مصنوعی
۴. 120 ماساژ قلبی و 12 تنفس مصنوعی

۷- مکث جزئی در آخر فشار به قفسه سینه برای انجام عملیات ماساژ قلبی چه ارزشی دارد؟

۱. باز شدن قفسه سینه
۲. کوتاه شدن دنده ها
۳. خروج خون بیشتر از قلب
۴. ورود خون بیشتر به قلب

۸- کدامیک از روش های تنفس مصنوعی زیر بهترین و موثرترین راههای احیای قلبی تنفسی است؟

۱. روش فشار بر سینه
۲. دهان به دهان
۳. دهان به بینی و فشار بر سینه
۴. دهان به دهان و دهان به بینی

۹- در صورتی که مصدوم چند نوع صدمه دیده باشد باید با توجه به.....کمک های اولیه را انجام داد.

۱. ملاحظات اخلاقی
۲. اولویت های درمانی
۳. درک موقعیت
۴. محتویات جعبه کمک های اولیه

۱۰- کدامیک از موارد زیر از ابعاد مهم کمک های اولیه محسوب نمی شود؟

۱. آمادگی برای مقابله با حوادث
۲. کمک به دیگران
۳. خودیاری
۴. هیچکدام

۱۱- اولین اقدام برای نجات فردی که دچار نارسایی تنفسی شده است، چیست؟

۱. باز کردن مجاری تنفسی
۲. دادن تنفس مصنوعی
۳. خم کردن سر به عقب
۴. کشیدن فک زیرین به جلو

۱۲- کدام مورد از مراحل احیای قلبی تنفسی محسوب نمی شود؟

۱. باز کردن راه هوایی تنفس
۲. انجام تنفس مصنوعی
۳. ماساژ خارجی قلب
۴. کنترل فشار خون

۱۳- کدامیک از جملات زیر در مورد عملیات احیای قلبی_تنفسی صحیح است؟

۱. مصدوم را در ابتدا روی بسته نرمی قرار می دهیم تا به هنگام فشار آسیمی به ناحیه قلبی نرسد
۲. کف هر دو دست را کنار یکدیگر به طور عمود قرار می دهیم به طوریکه آرنج ها به طرز عمودی قرار می گیرند
۳. در سمت چپ مصدوم مینشینیم و محل ماساژ را تعیین می کنیم. محل ماساژ خارجی قلب در قسمت میانی استخوان جناغ است
۴. در هنگام مکث فقط فشار دست ها قطع می شود و دست ها از روی سینه برداشته نمی شود

۱۴- کدام گزینه در رابطه با احیای قلبی- تنفسی کودکان نادرست است؟

۱. امدادگر حدود 30 نفس پر در دقیقه و سرعت به کودک می دمد.
۲. امدادگر یک دست را زیر شانه های مصدوم می گذارد و سر او را به عقب نمی برد.
۳. امدادگر سر کودک را کمی به عقب متمایل می کند و دهان خود را به لبها و بینی کودک می چسباند.
۴. امدادگر سر کودک را در کف دست خود قرار می دهد و با دو انگشت به آرامی به جناغ سینه فشار وارد می کند.

۱۵- کدام مورد از عوارض ناشی از احیای قلبی تنفسی محسوب نمی شود؟

۱. اتساع معده
۲. پارگی کبد
۳. له شدگی قلب
۴. باز شدن اتصال های دنده ای غضروفی

۱۶- کدامیک از عبارات زیر درست است؟

۱. سرد شدن بدن را می توان بعنوان نشانه ای برای مرگ ظاهری در نظر گرفت.
۲. تنفس مصنوعی با استفاده از کیسه ی تنفس 12-15 بار در دقیقه انجام می شود.
۳. گذاشتن دست زیر گردن و کشیدن سر به عقب باعث بسته شدن مجاری تنفسی می شود.
۴. در احیای سیستم قلبی عروقی کودکان امدادگر سر مصدوم را به عقب می برد.

۱۷- کدامیک از کمک های اولیه زیر در زخم های بسته درست است؟

۱. از تورنیکت جهت جلوگیری از خونریزی بیشتر استفاده شود.
۲. از پوشش های تنگ برای دور گردن و سینه و کمر استفاه شود.
۳. از کیسه آب گرم برای رفع درد محل آسیب دیده استفاده شود.
۴. نباید از راه دهان چیزی به مصدوم خورانید.

۱۸- میزان وقوع زخم و جراحت کمر بند شانه ای و بازو در کدام رشته ورزشی نسبت به سایرین بیشتر است؟

۱. کشتی
۲. اسکی
۳. دو و میدانی
۴. وزنه برداری

۱۹- کدامیک از عبارات زیر در مورد روش فشار مستقیم درست است؟

۱. خونریزی و لخته های اطراف زخم را مرتباً تمیز کرد.
۲. فشار وارد بر روی زخم باید خیلی زیاد باشد.
۳. فشار وارد روی زخم باید یکسان و یکنواخت باشد.
۴. روش فشار مستقیم فقط در خونریزی های بسیار جزئی کاربرد دارد.

۲۰- چند درصد از بدن یک فرد دچار سوختگی شده باشد باید در بیمارستان بستری شود؟

۱. 10 درصد
۲. 15 درصد
۳. 20 درصد
۴. بالای 20 درصد

۲۱- در مواجهه با سوختگی درجه سه می بایستی:

۱. محل سوختگی را با آب سرد بلافاصله شست.
۲. از روغن و یا پماد در پانسمان استفاده کرد.
۳. هر 15 دقیقه محلول قند یا نمک به او خوراند
۴. تکه لباس های سوخته فرد را که به زخم چسبیده است، جدا کرد.

۲۲- مالیدن پماد، روغن و پودر پنی سیلین روی کدام درجه از سوختگی مفید است؟

۱. درجه یک
۲. درجه دو
۳. درجه سه
۴. همه موارد

۲۳- کدامیک از اقدامات زیر را در مواجهه با یک فرد مصدوم نباید انجام داد؟

۱. آب یا شیر دادن
۲. وادار به استفراغ کردن
۳. تنفس مصنوعی دادن
۴. قرار دادن مسموم در حالت بهبود

۲۴- حد فاصل دمای محیط بیرون استخر چقدر باید باشد؟

۱. 29 – 35 درجه
۲. 22 – 25 درجه
۳. 35 – 38 درجه
۴. 26 – 30 درجه

۲۵- به منظور جلوگیری از ابتلا به بیماری خارش لای انگشتان در استخر چه اقدامی لازم است؟

۱. ممانعت از ورود اشخاص مشکوک به بیماری
۲. رعایت دمای مناسب آب استخر و محیط اطراف آن
۳. عوض کردن هر 6-8 روز آب استخر یا تصفیه هر روز آن
۴. تعبیه حوضچه کوچکی برای ضد عفونی کردن پای شناگران قبل از ورود به استخر

۲۶- در کدامیک از رشته ای ورزشی بهتر است از کفش هایی با ساق بلند استفاده شود؟

۱. بسکتبال
۲. والیبال
۳. دوومیدانی
۴. کوهنوردی

۲۷- کدامیک از تعاریف زیر بهداشت کفش ورزشی را بدرستی بیان می کند؟

۱. کفش ورزشی باید دارای جنس، پاشنه اسفنجی، وزن سبک، قیمت ارزان و از لایه های حمایتی برخوردار باشد.
۲. کفش ورزشی باید بگونه ای باشد که وزن سبکی داشته باشد و کمی در ناحیه مچ بندها شل یا گشاد باشد.
۳. کفش ورزشی باید دارای جنس، اندازه، وزن مناسب و از لایه های حمایتی و محافظتی برخوردار باشد.
۴. کفش ورزشی باید یک لایه ارتجاعی مناسب در نوک و پاشنه پا داشته باشد و در عین حال از ساق های بلندی جهت حفاظت برخوردار باشد.

۲۸- به کار بردن داروهای آنابولیکی استروئیدی چه عوارضی برای مردان دارد؟

۱. باعث هراس، اضطراب و ضعف بدنی می شود.
۲. باعث خشم، عصبانیت و پرخاشگری می شود.
۳. باعث اتساع معده و درد های مزمن روده بزرگ می شود.
۴. باعث کوچک شدن بیضه ها و کاهش تولید اسپرم می شود.

۲۹- منظور از خاصیت آنابولیکی هورمون تستوسترون کدام است؟

۱. افزایش وزن ورزشکار
۲. رشد بیشتر عضله
۳. بهبود قدرت عضله
۴. محرک صفات ثانویه جنسی

شماره سوال	پاسخ صحیح
۱	الف
۲	د
۳	د
۴	د
۵	الف
۶	ب
۷	ج
۸	د
۹	ب
۱۰	د
۱۱	الف
۱۲	د
۱۳	د
۱۴	الف
۱۵	ج
۱۶	ب
۱۷	د
۱۸	د
۱۹	ج
۲۰	ب
۲۱	ج
۲۲	الف
۲۳	ب
۲۴	الف
۲۵	د
۲۶	د
۲۷	ج
۲۸	د
۲۹	ب

۱- طبق برآورد آماری، علت اصلی مرگ در افراد 1 تا 38 ساله کدام است؟

۱. معلولیت ۲. حوادث ۳. بیماری های جسمی ۴. تصادفات

۲- کدام یک از علائم زیر نشانه ویژه مرگ حقیقی است؟

۱. توقف دستگاه تنفس ۲. توقف دستگاه گردش خون
۳. سفت و سخت شدن ماهیچه ها ۴. از بین رفتن نبض

۳- ماساژ خارجی قلب در کودکان چگونه انجام می شود؟

۱. با یک دست ۲. با دو دست ۳. با دست راست ۴. با دو انگشت

۴- در چه وضعیتی راه تنفس باز است؟

۱. سر به عقب کشیده شود. ۲. گردن به عقب کشیده شود.
۳. سر و گردن به جلو کشیده شود. ۴. سر و گردن به عقب کشیده شود.

۵- کدام نوع تنفس مصنوعی به روش هولگر-نیلسن معروف است؟

۱. تنفس دهان به دهان ۲. تنفس دهان به بینی
۳. روش فشار بر پشت و کشیدن بازو ۴. روش فشار بر سینه و به پشت

۶- تنفس مصنوعی در کودکان چند بار در دقیقه است؟

۱. 10 تا 30 بار ۲. 30 تا 40 بار ۳. 20 تا 30 بار ۴. 25 تا 30 بار

۷- عملیات احیای قلبی - تنفسی چند مرحله است؟

۱. 1 مرحله ۲. 2 مرحله ۳. 3 مرحله ۴. 4 مرحله

۸- اجرای ماساژ قلبی روی کدام یک از سطوح زیر باید انجام شود؟

۱. تشک نرم ۲. فقط تخت بیمارستانی
۳. کف اتاق یا سنگ فرش خیابان ۴. روی برانکارد

۹- زخم های باز چند دسته هستند؟

۱. یک دسته ۲. دو دسته ۳. سه دسته ۴. پنج دسته

۱۰- اصلی ترین علائم زخم های بسته کدام است؟

۱. درد ۲. ورم ۳. درد و حساسیت ۴. حساسیت

۱۱- در چه مواقعی جهت جلوگیری از خون ریزی از رگ بند استفاده می شود؟

۱. خون ریزی های شدید که احتمال خطر مرگ وجود دارد.
۲. زمانی که پانسمان استریل در دسترس نباشد.
۳. رگ بند در کلیه خون ریزی های جزئی و کلی قابل استفاده است.
۴. زمانی که امکان تجویز دارو برای مصدوم نباشد.

۱۲- کدام یک از موارد ذیل در رابطه با روش فشار مستقیم صحیح است؟

۱. باید فشار وارده روی زخم خیلی زیاد باشد.
۲. باید فشار وارده روی زخم یکسان و یکنواخت باشد.
۳. خون ریزی و لخته های اطراف زخم را باید مرتباً تمیز کرد.
۴. روش فشار مستقیم فقط در خون ریزی های بسیار جزئی کاربرد دارد.

۱۳- تورم در ناحیه سوخته پوست از علائم کدام یک از انواع سوختگی ها است؟

۱. سوختگی درجه یک
۲. سوختگی درجه دو
۳. سوختگی درجه سه
۴. سوختگی سطحی

۱۴- بزرگ ترین آمار بروز سوختگی مربوط به کدام یک از عوامل زیر است؟

۱. مواد شیمیایی
۲. حرارت مطلوب
۳. آب جوش و چای
۴. مواد منفجره

۱۵- اولین اقدام در کمک رسانی به مصدومی که با مواد شیمیایی دچار سوختگی شده است کدام است؟

۱. رساندن مصدوم به بیمارستان
۲. مالیدن سیب روی سوختگی
۳. سرد کردن پوست بدن
۴. دفع مواد شیمیایی از روی محل سوختگی

۱۶- در سرمازدگی شدید، رنگ پوست چه تغییری پیدا می کند؟

۱. تغییری ایجاد نمی شود.
۲. سرخ و متورم می شود.
۳. سفید یا زرد متمایل به خاکستری می شود.
۴. سفید یا کبود می شود.

۱۷- از کار افتادن مراکز عصبی، از دست رفتن اراده و بروز رفتار غیر طبیعی از علائم کدام یک از انواع مسمومیت ها است؟

۱. مسمومیت ناشی از استنشاق گازها
۲. مسمومیت ناشی از مصرف بنزین و نفت
۳. مسمومیت ناشی از الکل
۴. مسمومیت ناشی از خوردن مواد شیمیایی

۱۸- علائم مسمومیت ناشی از استافیلوکوک چند ساعت پس از خوردن غذای آلوده ظاهر می شود؟

۱. بین دو تا چهار ساعت
۲. بین دو تا شش ساعت
۳. بین چهار تا شش ساعت
۴. بین دو تا پنج ساعت

۱۹- عوارض و نشانه های کدام نوع مسمومیت شبیه به مسمومیت غذایی است؟

۱. مسمومیت با گاز

۲. مسمومیت به مواد شیمیایی

۳. مسمومیت به آبنوس دروغین

۴. مسمومیت به الکل

۲۰- بر اساس قانون ۹ والاس کدام یک از بخش های بدن در تعیین درصد سوختگی از بیشترین سهم برخوردار است؟

۱. شکم

۲. دستگاه ژینال

۳. پاها

۴. پشت سینه

۲۱- یکی از مهم ترین عواملی که به جلوگیری از تحقق بهداشت در جامعه انجامیده است کدام است؟

۱. عدم کاربرد کمک های اولیه

۲. کاربرد علوم رفتاری در اجتماع

۳. کاربرد بهداشت فردی در جامعه

۴. عدم کاربرد نتایج تحقیقات در اجتماع

۲۲- از جمله تعریف های بهداشت که امروزه بیشترین مورد استفاده قرار می گیرد کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. وزارت بهداشت

۲. سازمان بهداشت

۳. سازمان جهانی بهداشت

۴. بهداشت مدارس

۲۳- اولین کنگره بین المللی بهداشت عمومی در چه سالی و در کدام شهر به ترتیب تشکیل شد؟

۱. ۱۸۱۵ - پکن

۲. ۱۸۵۱ - پاریس

۳. ۱۸۵۳ - لندن

۴. ۱۸۵۴ - ژاپن

۲۴- کدام یک از موارد ذیل جزء خطرناک ترین اعتیادهای بشری محسوب می شود؟

۱. الکل

۲. تریاک

۳. مشروب

۴. سیگار

۲۵- وجود چند درصد الکل در خون موجب مرگ فرد می شود؟

۱. دو درصد

۲. سه درصد

۳. چهار درصد

۴. هفت درصد

۲۶- چه کسی موفق به جداکردن مرفین از تریاک شد؟

۱. پاراسلوس

۲. سرترنر

۳. بقراط

۴. ذکریای رازی

۲۷- کدام یک از موارد ذیل محرک فیزیکی محسوب می شود؟

۱. آمفتامین

۲. ماساژ

۳. الکل

۴. تزریق خون و اکسیژن

۲۸- ترکیبات باریتوریکی در کدام گروه از ترکیبات اعتیاد آور قرار می گیرند؟

۱. مواد خواب آور

۲. مسکن ها

۳. محرک های روانی

۴. مشروبات الکلی

۲۹- علت عمده استفاده از کدام یک از موارد ذیل، توانایی چرخه اوره برای دریافت آمونیاک از خون است؟

۱. نمک اسید استیک

۲. نمک اسید پالمیتیک

۳. نمک اسید آرژنیک

۴. نمک اسید اسپارتیک

شماره سوال	پاسخ صحیح
۱	ب
۲	ج
۳	الف
۴	د
۵	ج
۶	ج
۷	ج
۸	ج
۹	د
۱۰	ج
۱۱	الف
۱۲	ب
۱۳	ب
۱۴	ج
۱۵	د
۱۶	ج
۱۷	ج
۱۸	ب
۱۹	ج
۲۰	ج
۲۱	د
۲۲	ج
۲۳	ب
۲۴	الف
۲۵	د
۲۶	الف
۲۷	ب
۲۸	ب
۲۹	د

۱- در تاریخ باستانی کدام کشور، اولین جذام خانه تاسیس شده بود؟

۱. تمدن قدیم مصر ۲. تمدن قدیم ایرانی ۳. امپراطوری روم ۴. تمدن قدیم یونان

۲- تعریف کامل بهداشت کدام است؟

۱. عدم ابتلا به بیماری
۲. پاکي و تمیزی محیط زندگی
۳. سلامتی جسمی، روانی و اجتماعی
۴. مراقبت جسم

۳- اهداف آموزش بهداشت کدام است؟

۱. سیاسی، اقتصادی و دفاعی
۲. تنظیم خانواده، ملی و اقتصادی
۳. اجتماعی، اقتصادی و دفاعی
۴. طول عمر، اجتماعی، بین المللی

۴- منظور از بروز اختلالات باصره ای در افراد سیگاری افراطی چیست؟

۱. قیراندود شدن ریه ها و مجاری هوایی
۲. عدم تشخیص رنگ
۳. ازدیاد فشار خون و بیماری تصلب شرایین
۴. اختلال در هوش و حافظه و عمل فراگیری

۵- مهم ترین هدف دفاعی آموزش بهداشت کدام است؟

۱. حضور افراد در کار و تولید
۲. حضور افراد برای آموزش دیگران
۳. حضور افراد در مقابل نیروی بیگانه
۴. حضور افراد برای نگهداری سرمایه های کشور

۶- کمبود کدام یک از موارد ذیل در بدن، سبب گرفتگی عضلات و گرما زدگی شدید در هنگام انجام فعالیت های ورزشی می شود؟

۱. ویتامین E ۲. Nacl ۳. H2O ۴. CAMP

۷- بهترین راه برای جبران کمبود نمک برای ورزشکارانی که در هوای گرم فعالیت می کنند کدام است؟

۱. نوشابه های الکترولیتی ۲. نوشابه های انرژی زا ۳. نوشابه های بدون قند ۴. نوشابه های فاقد نمک

۸- در زمان انجام فعالیت های عضلانی مقدار آمونیاک در خون چه تغییری می یابد؟

۱. کاهش ۲. ثابت ۳. افزایش ۴. منحنی شکل

۹- هر عامل مادی که بتواند نیروی کاذبی که به معنای ایجاد توانایی های فوق انتظار است را چه می نامند؟

۱. پیتیدی ۲. اعتیاد ۳. وقفه قلبی ۴. دوپینگ

۱۰- کافئین در عرصه پزشکی در زمینه دارو چه کاربردی دارد؟

۱. تنگ شدن عضلات ۲. انقباض عضله ۳. ادرار آور ۴. آنژیوژنز

۱۱- کدام یک از موارد ذیل جهت جلوگیری از انتقال بیماری ها در آب استخر موثر است؟

۱. میزان باکتری ها ۲. مجاری خروجی ۳. رعایت ظرفیت مجاز ۴. عمق استخر

۱۲- علائم شایع کچلی لای انگشتان دست در شهر نشینان کدام است؟

۱. فاووس ۲. کپک سفید ۳. آلوپسی آره آتا ۴. التهاب در ریشه مد

۱۳- دمای آب استخر حداکثر چند درجه سانتی گراد باید باشد؟

۱. 40 درجه ۲. 33 درجه ۳. 31 درجه ۴. 20 درجه

۱۴- وزن کفش های ورزشی به عنوان یک عامل مهم، موجب چه تغییری در راندمان فرد می گردد؟

۱. کاهش راندمان ۲. نوسان راندمان ۳. افزایش راندمان ۴. تثبیت راندمان

۱۵- چرا جوراب های ورزشکاران در ناحیه ساق پا دارای یک نوار کش بافت می باشد؟

۱. موجب کاهش فشار به پا می شود. ۲. مانع از پیچیدگی مچ پا می شود.
۳. مانع از چرخش ناحیه پنجه می شود. ۴. مانع از سر خوردگی پنجه پا می شود.

۱۶- کدامیک از روشهای تنفس مصنوعی به نام هولگر- نیلسن معروف است؟

۱. تنفس مصنوعی دهان به دهان ۲. تنفس مصنوعی دهان به بینی
۳. تنفس مصنوعی به طریق فشار به سینه و کشیدن بازو ۴. تنفس مصنوعی به طریق فشار بر پشت و کشیدن بازو

۱۷- در عملیات احیای قلب توسط دو نفر لازم است چند ماساژ در دقیقه بر قلب وارد شود؟

۱. 15_12 بار ۲. 100_80 بار ۳. 30_20 بار ۴. 40_30 بار

۱۸- برای ماساژ قلبی، استخوان جناغ سینه حدود چند سانتی متر باید به پایین جابجا شود؟

۱. 2 ۲. 8 ۳. 4 ۴. 6

۱۹- احتمال وقوع زخم و جراحت در ورزش جودو در کدام قسمت از بدن بیشتر است؟

۱. مچ و انگشتان دست ۲. مچ و انگشتان پا ۳. زانو و ساق پا ۴. سرو گردن

۲۰- جهت بر طرف کردن انسداد راه تنفسی کودک، باید بر کدام ناحیه کودک ضربه وارد نمود؟

۱. کمر ۲. گردن ۳. سر ۴. کتف

۲۱- کدام یک از جراحات ذیل در لایه بیرونی پوست، از اهمیت زیادی برخوردار است؟

۱. بریدگی ها ۲. کندگی ها ۳. خراشیدگی ها ۴. سوراخ شدگی ها

۲۲- کدام یک از موارد ذیل، جزء روش های قطع خون ریزی محسوب می شود؟

۱. بالا نگه داشتن ۲. نقطه فشار ۳. فشار مستقیم ۴. رگ بند

۲۳- اتساع معده در کدام گروه از انسان ها، از نمود بیشتری برخوردار است؟

۱. افراد سال خورده ۲. جوانان ۳. کودکان ۴. نوجوانان

۲۴- در عملیات احیای قلبی-تنفسی که یک نفری انجام می شود در مقابل هر 15 حرکت ماساژ خارجی قلب چند تنفس به شش ها باید دمیده شود؟

۱. دو ۲. یک ۳. چهار ۴. سه

۲۵- وجود تاول و تورم در ناحیه سوخته، نمایان گر کدام درجه سوختگی است؟

۱. 1 ۲. 2 ۳. 3 ۴. 4

۲۶- جهت گرم کردن عضو سرما زده، با آب چند درجه آن را می توان گرم نمود؟

۱. 34-38 ۲. 38-42 ۳. 43-48 ۴. 49-60

۲۷- بدن فرد گرما زده، حداکثر تا چند درجه قابل خنک کردن است؟

۱. 36 ۲. 32 ۳. 39 ۴. 38

۲۸- از روش نقطه فشار بیشتر در خونریزی های کدام نواحی بدن استفاده می شود؟

۱. شکم و تنه ۲. مچ دست و انگشتان ۳. ساق پا یا بازو ۴. سرو شانه

۲۹- در مراقبت از کدام نوع مسمومیت باید از خواب رفتن بیمار جلوگیری کرد؟

۱. مسمومیت ناشی از الکل ۲. مسمومیت ناشی از مواد غذایی ۳. مسمومیت ناشی از استنشاق گازها ۴. مسمومیت ناشی از مصرف بنزین و نفت

۳۰- از کار افتادن مراکز عصبی، نشانه کدام نوع از مسمومیت است؟

۱. الکل ۲. غذا ۳. گاز ۴. گیاهان سمی

شماره سوال	پاسخ صحیح
۱	د
۲	ج
۳	ج
۴	ب
۵	ج
۶	ب
۷	الف
۸	ج
۹	د
۱۰	ج
۱۱	ج
۱۲	ب
۱۳	ج
۱۴	ج
۱۵	الف
۱۶	د
۱۷	ب
۱۸	ج
۱۹	د
۲۰	د
۲۱	الف
۲۲	ج
۲۳	ج
۲۴	الف
۲۵	ب
۲۶	ب
۲۷	د
۲۸	ج
۲۹	ج
۳۰	الف