



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

نمونه سؤالات:

مهارت های سالم زیستن

کد استاندارد: ۱/۲/۴۰/۹۹-۵

معاونت پژوهش، برنامه ریزی و سنجش مهارت
دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه ای

۱-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

۲- هرگاه علت سرماخوردگی تشخیص داده شود و درمان گردد جزء کدام سطح پیشگیری محسوب می شود؟

الف -پیشگیری سطح اول

ب - پیشگیری سطح دوم

ج -پیشگیری سطح دوم و سوم

د -پیشگیری سطح سوم

۳-کدام گزینه جزء ابعاد سلامتی نمی باشد؟

الف -بعد جسمی

ب - بعد روانی

ج - بعداقتصادی

د -بعداجتماعی

۴- کدام گزینه صحیح است؟ بهداشت یعنی علم و هنر

الف -پیشگیری از بیماریها

ب -افزایش سطح سلامتی

ج -افزایش طول عمر

د -همه موارد

۵- در کدام یک از عوامل زیر والدین نقش مؤثری را در تأمین سلامت خانواده ایفا می کنند؟

الف -وراثت. سواد

ب -واکسیناسیون. وراثت

ج -سواد. واکسیناسیون

د - واکسیناسیون. وراثت. سواد

۶- در کدام یک از مراکز زیر بهورزان مشغول به کار می باشند؟

الف - خانه بهداشت

ب -پایگاه بهداشت

ج -شبکه بهداشت

د -مرکز بهداشتی درمانی شهرستان

۷- 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 شد

ج - نیازی به مراجعه به پزشک ندارد

د - دوماه پس از مثبت شدن تست بارداری

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

الف - هر دو ماه یک بار

ب - هر ماه یک بار

ج - هر ۱۵ روز یک بار

د - هفته ای یک بار

۹- به چه دلیل تمرین های ورزشی گرم کننده انجام می شود؟

الف - جهت تقویت عضلات و جلوگیری از پوکی استخوان

ب - مصرف بیشتر اکسیژن

ج - تقویت عضلات قلب

د - خطر صدمات ورزشی کمتر و آمادگی بدن برای ورزش

۱۰- کدام گزینه جهت مراقبت از اندام در هنگام خوابیدن صحیح می باشد؟

الف - خوابیدن به شکم یا طاقباز

ب - استفاده از تشک نرم و راحت

ج - در هنگام دراز کشیدن ابتدا به یک پهلو برگشته سپس شکم را سفت کرده دراز بکشید

د - گذاشتن بالش کوتاه در زیر سر

۱۱- کدام یک از گزینه های زیر بهترین روش تمیز کردن دندان می باشد؟

الف - مسواک کردن

ب - استفاده از نخ دندان

ج - استفاده از آب و نمک

د - استفاده از آب معدنی

۱۲- کدام نکته غیر بهداشتی در استحمام محسوب می شود؟

الف - بهتر است استحمام پس از صرف غذا انجام گردد

ب - جهت استحمام از صابون های غیر معطر استفاده شود

ج - استحمام با آب سرد و ولرم انجام گردد

د - حداقل هفته ای دوبار کل بدن استحمام گردد

۱۳- کدام ورزش جزء تمرین های استقامتی محسوب می شود؟

الف - دوچرخه سواری

ب - وزنه برداری

ج - دراز و نشست

د - ورزش کششی

۱۴- مهم ترین منابع فلوراید کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

الف - ماهی

ب - آب آشامیدنی

ج - نمک یددار

د - خاک

۱۵- بهترین وسیله برای پاک کردن گوش کدام گزینه می باشد؟

الف - چوب کبریت

ب - پنبه خیس و آب دار

ج - پارچه تمیز فتیله ای شکل

د - گوش را بعد از حمام کردن پاک نمی کنیم

۱۶- کدام دسته از مواد اعتیاد آور می باشند که باعث تحریک سیستم اعصاب مرکزی می شوند؟

الف - تخدیر کننده ها

ب - محرک ها

ج - توهم زاها

د - تخدیر کننده ها. توهم زاها . محرک ها

۱۷- جهت پاک کردن فاصله بین دندان ها کدام گزینه صحیح می باشد؟

الف - مسواک زدن از پایین به بالا

ب - مسواک کردن از بالا به پایین

ج - استفاده از خلال دندان

د - استفاده از نخ دندان

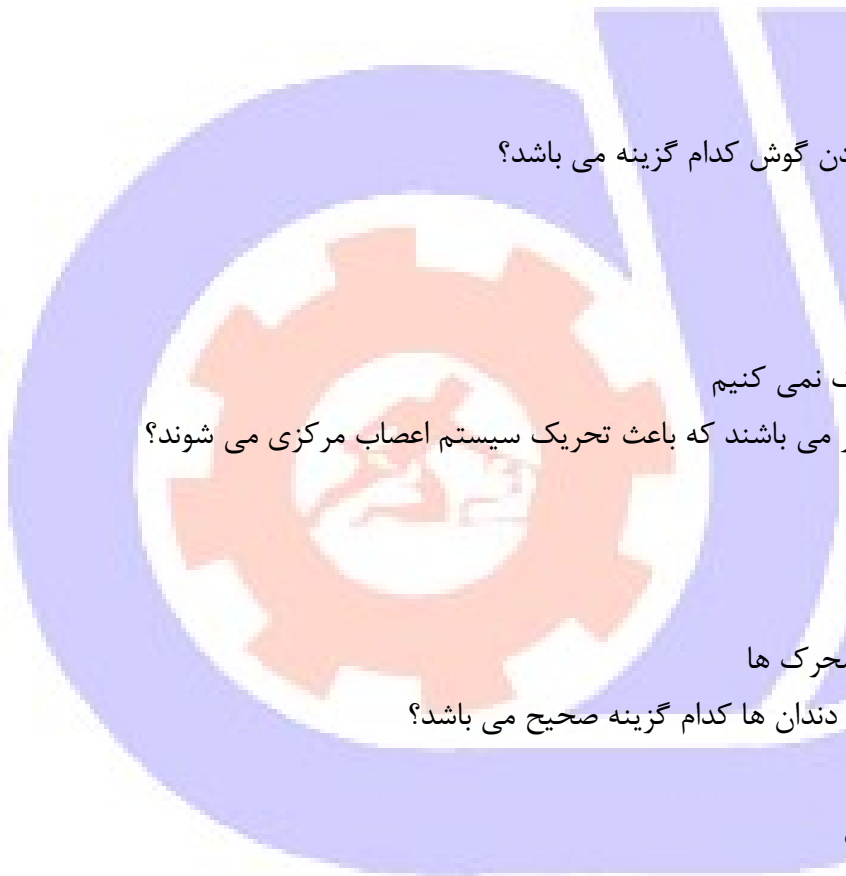
۱۸- کدام یک از گزینه های زیر جزء توهم زاها می باشد؟

الف - ال.اس.دی

ب - تریاک

ج - اکستاسی

د - سیگار



۱۹- بهترین راه مراقبت از دهان و دندان کدام گزینه می باشد؟

الف - استفاده از فلئور در آب آشامیدنی

ب - استفاده از کلر در آب آشامیدنی

ج - رژیم غذایی مناسب

د - استفاده از فلئور و کلر در آب آشامیدنی

۲۰- نحوه کوتاه کردن ناخن ها باید به چه شکل باشد تا گوشه های آن در پوست فرو نرود؟

الف - صاف و افقی

ب - مورب

ج - هلال

د - گرد

۲۱- گزینه درست را در ارتباط باحشرات و جوندگان موذی و نوع بیماری قابل انتقال توسط آن ها را انتخاب کنید؟

الف - سوسک - یرقان

ب - شپش-مالاریا

ج - مگس-تیفوس

د - پشه آنوفل- ژیاودییا

۲۲- مهم ترین زباله های صنعتی کدامند؟

الف - زباله های کشاورزی

ب - زباله های اتمی

ج - زباله های خانگی

د - زباله های شهری

۲۳- 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

۲۴- کدام یک از گزینه های زیر جزء روش پیشگیری، جهت مبارزه باحشرات و جوندگان موذی می باشد؟

الف - تله موش

ب - کفش دوزک درمبارزه با شته

ج - سموم شیمیایی

د - دفع صحیح فضلاب

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

الف - زباله های بیمارستانی

ب - فاضلاب صنایع

ج - زباله های اتمی

د - فاضلاب های کشاورزی

۲۶- جهت پاک کردن داخل فریز از 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

۲۷- 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

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

الف - تب مالت - حصه

ب - اورپیون - سرخک

ج - وبا - ایدز

د - حصه - وبا

۲۹- 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

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

الف - ابتلا به مسمومیات تدریجی، فشار خون

ب - بیماری قلبی، ابتلا به مسمومیات تدریجی

ج - ناهنجاری ژنتیکی، فشار خون

د - ابتلا به مسمومیات تدریجی، ناهنجاری های ژنتیکی



۳۱- کدام یک از موارد زیر عوامل آلودگی آب‌ها نمی‌باشد؟

الف - نور خورشید

ب - انواع شوینده

ج - مواد شیمیایی

د - میکروب های بیماری زا

۳۲- 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

۳۳- 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

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

الف - سیفون های مخزنی

ب - شستن اتومبیل با شیلنگ

ج - سرشیرهای هوا ده

د - شستن حیاط به جای جارو کردن

۳۵- برچسب 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

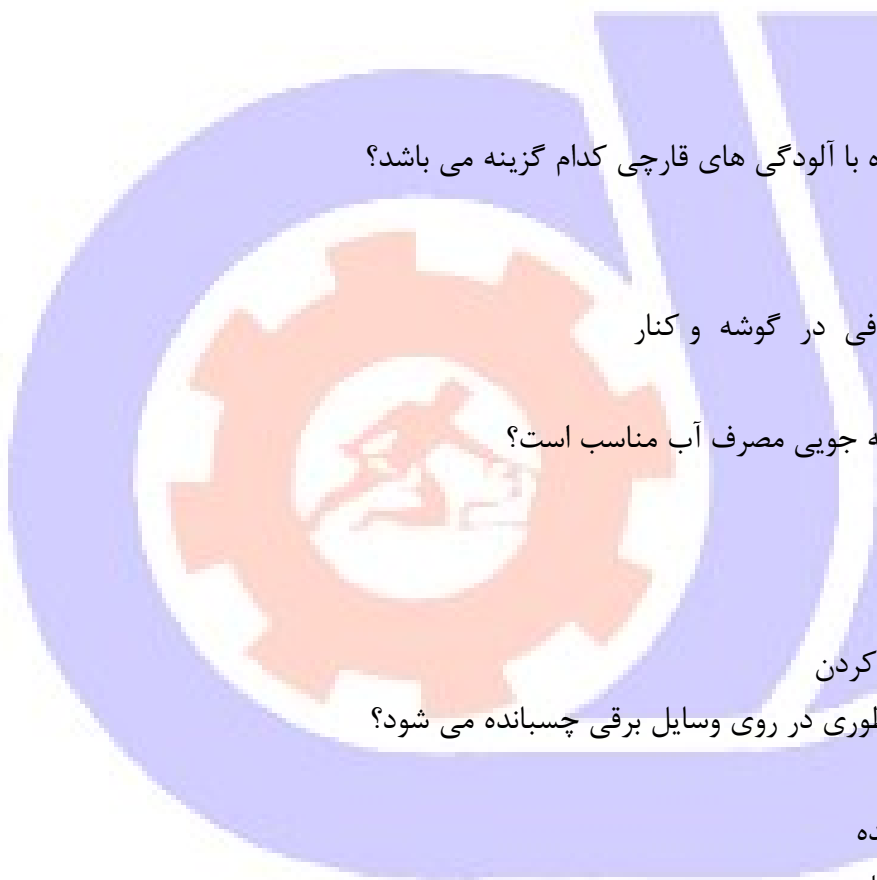
۳۶- عوامل تشکیل دهنده محیط زیست کدامند؟

الف - موجودات زنده، فعالیت های روزانه

ب - عوامل غیرزنده، فعالیت های روزانه

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

د - عوامل غیر زنده و موجودات زنده



۳۷- کدام مورد زیر در حفاظت از جنگل ها و مراتع موثر نیست؟

الف - تشدید حالت گلخانه ای

ب - مصرف درست انرژی

ج - کاشت درختان

د - مصرف درست کاغذ

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

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

ب - تأمین اکسیژن، تأمین غذا

ج - زیستگاه جانوری، تأمین دی اکسید کربن

د - تأمین غذا، زیستگاه جانوری، تأمین اکسیژن

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

الف - زلزله - آتشفشان

ب - آب و هوا

ج - فعالیت های انسانی

د - خاک و موجودات زنده

۴۰- کدام گزینه از راه های 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

۴۱- در بر چسب انرژی به ترتیب کدام حرف نشانه بیشترین و کدام حرف نشانه کم ترین کارایی می باشد؟

الف - B - D

ب - G - A

ج - G - C

د - F - C

۴۲- پوشاندن درز پنجره ها با وسایل درزگیر جهت کاهش مصرف می باشد .

الف - سرما

ب - انرژی

ج - آب

د - گرما

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

الف - ویتامین ها

ب - پروتئین

ج - میوه ها

د - مواد معدنی

۴۴- کدام ویتامین در سلامت چشم نقش موثری دارد؟

الف - ویتامین A

ب - ویتامین B

ج - ویتامین C

د - ویتامین D

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

الف - آهن

ب - روی

ج - ید

د - کلسیم

۴۶- میزان کالری هر گرم کربوهیدرات چه قدر می باشد؟

الف - ۹ کالری

ب - ۸ کالری

ج - ۱۰ کالری

د - ۴ کالری

۴۷- 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

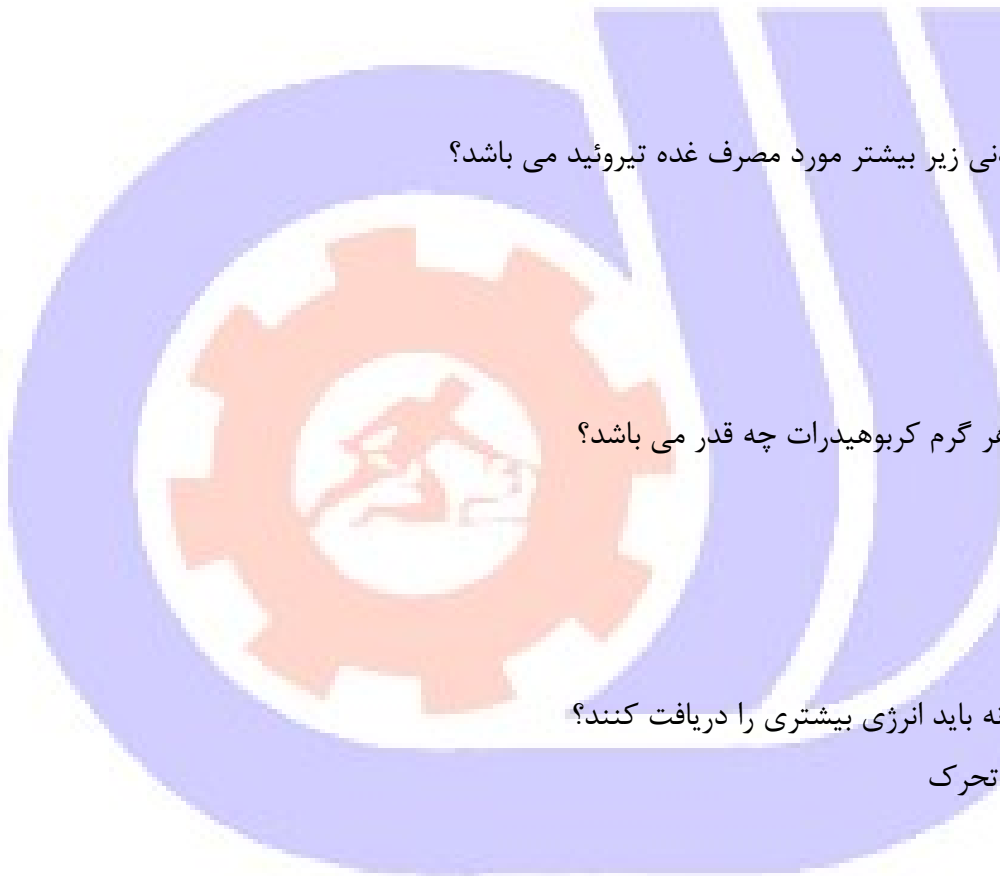
۴۸- به چه دلیل معده بیمار قبل از عمل جراحی باید خالی باشد؟

الف - احتمال ایجاد خفگی

ب - ممکن است دچار تهوع و استفراغ گردد

ج - تحمل بهتر جراحی

د - تحمل بهتر جراحی و جلوگیری از تهوع و استفراغ



۴۹- 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

۵۰- 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

۵۱- میکروب زدایی کنسروها چگونه انجام می شود؟

الف - قبل از بازکردن درب آن را شست

ب - به تاریخ مصرف آن توجه کرد

ج - قبل از بازکردن درب، آن را ۲۰ دقیقه جوشاند.

د - به پروانه بهداشت و ساخت آن توجه کرد

۵۲- 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 - عفونت غذایی

۵۳- شقایق دختری است که احساس می کند تنهاست و هیچ حامی و پشتیبانی ندارد در واقع کدام یک از نیازهای

او دچار مشکل شده است؟

الف - ایمنی و امنیت

ب - احترام

ج - تعلق ، دوست داشتن و دوست داشته شدن

د - خودشکوفایی

۵۴- رشدانسان از زمان شروع و تا ادامه دارد .

الف - تولد-مرگ

ب - لقاح - مرگ

ج - تولد-نوجوانی

د - لقاح-نوجوانی

۵۵- حسن می خواهد توجه دیگران را به خودش جلب کند به همین دلیل در مورد دارایی های خانواده خود دروغ می گوید و لاف می زند او دچار کمبود در کدام یک از نیازهایش می باشد؟

الف - احترام

ب - تعلق

ج - فیزیولوژیک

د - خودشکوفایی

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

الف - ضعف در مهارت های ارتباطی

ب - ضعف در هویت یابی سالم

ج - تاثیرپذیری بیشتر از همسالان

د - نداشتن هدف یا سرگرمی مناسب

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

الف - پذیرش مسئولیت و عمل به آن توسط بزرگ ترها

ب - با اجبار و توسل به زور

ج - با تهدید توسط بزرگ ترها

د - به وسیله ی تنبیه کردن

۵۸- کدام یک از خانواده های زیر از روش استدلال استفاده می کنند؟

الف - سختگیر

ب - سهلگیر

ج - قاطع

د - مستبد

۵۹- 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

۶۰- احساس کنترل و تسلط از خصوصیات کدام یک از شخصیت های زیر می باشد؟

الف - سرسخت

ب - درونگرا

ج - برونگرا

د - وسواس



۶۱- آرزو دختری بدبین، بی اعتقاد بوده و بر این باور است که او همیشه بدشانس است این مشکلات او مربوط به کدام یک از ابعاد بهداشت روان می باشد؟

الف -عاطفی-هیجانی

ب -معنوی

ج -اجتماعی

د -رفتاری

۶۲- نداشتن آینده شغلی و بیکاری و هم چنین 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

۶۳- به عبارتی هرگاه والدین درمورد اشتباهات کودک از گاه کوهی بسازند این عمل مربوط به کدام برخورد نادرست آنان می باشد؟

الف -فاجعه آمیز کردن اشتباهات و شکست ها

ب -بزرگنمایی ضعف ها به جای قوت ها

ج -به یاد آوردن مکرر اشتباهات

د -انتقاد از کل وجود کودک

۶۴- امیر مرتباً می گوید که پدرش او را دوست ندارد بلکه به برادر دیگرش علاقه مند است کدام یک از نیازهای امیر دچار مشکل گردیده است؟

الف -احترام

ب - تعلق

ج -امنیت

د -خودشکوفایی

۶۵- مهارت حل مساله چه نوع مقابله ای است؟

الف - مساله مدار سالم

ب -هیجان مدار سالم

ج -مساله مدار ناسالم

د -هیجان مدار ناسالم



۶۶- کدام گزینه در مورد بیماری سرخجه صحیح می باشد؟

الف - دانه ها تقریباً همیشه در صورت بروز می کند

ب -عامل بیماری باکتری است

ج -انتقال بیماری از حیوان به انسان می باشد

د -در مردان بیشتر از زنان اتفاق می افتد

۶۷- از کدام راه بیماری سرخجه به طور مستقیم انتقال می یابد؟

الف -گزش حیوانات

ب -تماس با خاک

ج - مادر به جنین

د -تماس مستقیم

۶۸- در کودکی که مبتلا به سرماخوردگی و سوء تغذیه شده است، واکسیناسیون اش را چگونه باید انجام داد؟

الف -پس از رفع سوء تغذیه انجام شود

ب -بعد از برطرف شدن سرماخوردگی اش زده شود

ج -باید سرماخوردگی ، سوء تغذیه هر دو برطرف شود و سپس واکسیناسیون را انجام داد

د - باید بدون تاخیر ، طبق جدول ایمن سازی زده شود

۶۹- به التهاب و ورم حنجره چه می گویند؟

الف - لارنژیت

ب -منژیت

ج -سینوزیت

د -کولیت

۷۰- در اثر کمبود کدام ماده معدنی زیر بزرگی غده تیروئید به وجود می آید؟

الف - ید

ب -آهن

ج -مس

د -کلسیم

۷۱- علائم زیر نشانه کدام بیماری است؟ تکرر ادرار - پر ادراری - خشکی دهان و گرسنگی دائم

الف -تالاسمی

ب -فشار خون بالا

ج -دیابت نوع ۱

د -بیماری های قلبی

۷۲- دیابت نوع یک و نوع دو به ترتیب در چه افرادی دیده می‌شود؟

الف - کودکان و نوجوانان - کودکان و نوجوانان

ب - بزرگسالان - بزرگسالان

ج - بزرگسالان - کودکان و نوجوانان

د - کودکان و نوجوانان - بزرگسالان

۷۳- واکسن MMR مربوط به چه بیماری‌هایی می‌باشد؟

الف - دیفتری ، کزاز ، سیاه سرفه

ب - سرخک ، سرخجه ، اوریون

ج - هیپاتیت ب ، سل

د - سرخجه ، فلج اطفال

۷۴- تزریق اولین واکسن به نوزاد چه زمانی می‌باشد؟

الف - بدو تولد

ب - ۲ ماهگی

ج - ۴ ماهگی

د - ۶ ماهگی

۷۵- تزریق واکسن و تغذیه با شیر مادر به ترتیب چه نوع مصونیتی است؟

الف - طبیعی ، فعال

ب - فعال ، طبیعی

ج - غیر فعال ، طبیعی

د - فعال ، غیر فعال

۷۶- واکسن ب ت ث جهت پیشگیری از کدام بیماری می‌باشد؟

الف - سل

ب - دیفتری

ج - فلج اطفال

د - کزاز

۷۷- در کدام بیماری ارثی هرگاه در جایی از بدن خونریزی رخ دهد، ادامه پیدا می‌کند و عواقب وخیمی به همراه دارد؟

الف - تالاسمی ماژور

ب - کم خونی

ج - تالاسمی مینور

د - هموفیلی

۷۸- کدام یک از گزینه های زیر مربوط به راه های انتقال مستقیم نمی باشد؟

الف - انتقال از طریق آب

ب - انتقال به کمک ناقل جانور

ج - انتقال از طریق هوا

د - انتقال از طریق تماس جنسی

۷۹- مهم ترین نشانه جهت تشخیص بیماری هپاتیت چیست؟

الف - زردی

ب - تب

ج - کاهش وزن

د - درد بدن

۸۰- مهم ترین اقدام در مورد کودکی که به اسهال مبتلا شده است چیست؟

الف - جلوگیری از درد

ب - کنترل تب و فشار خون

ج - جلوگیری از انتقال بیماری

د - رساندن مایعات کافی

۸۱- دوربینی بیشتر در چه سنی اتفاق می افتد؟

الف - پیری

ب - کودکان

ج - نوجوانان

د - جوانان

۸۲- در کدام گروه از بیماری ها عامل بیماری زای زنده وجود ندارد و انتقال نمی یابد؟

الف - بیماری های مزمن

ب - بیماری های واگیردار

ج - بیماری های غیر واگیردار

د - بیماری های تب دار

۸۳- بیماری کزاز از چه راهی انتقال می یابد؟

الف - تماس مستقیم

ب - تماس با خاک

ج - گزش حیوانات

د - مادر به جنین



۸۴- گلویی استاندارد چرخ گوشت چگونه باید باشد؟

الف - کوتاه و گشاد

ب - بلند و گشاد

ج - بلند و تنگ

د - کوتاه و تنگ

۸۵- بعد از استفاده از اطو یا چرخ بلافاصله باید چه کار کرد؟

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

ب - وسایل بلا فاصله در جای خودش قرارداده شود

ج - سیم اتو و چرخ را از پریز جدا نموده و بلا فاصله اتو را به حالت افقی در جای خود قرار داد

د - همه موارد

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

الف - ساده

ب - مات

ج - رنگی

د - برجسته

۸۷- 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

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

الف - یک متر

ب - ۲,۵ متر

ج - ۱,۵ متر

د - ۲ متر

۸۹- 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

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

الف - نور زرد

ب - نور آبی

ج - نور نارنجی

د - نور قرمز

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

الف - کنار پنجره ها

ب - زیر پله ها

ج - توی کمد

د - کنار دیوار

۹۲- مهم ترین اهداف انجام پانسمان چیست؟

الف - جلوگیری از خونریزی و کمک به بهبود زخم

ب - جلوگیری از ورود میکروب به زخم و جلوگیری از خونریزی

ج - کمک به بهبود زخم، جلوگیری از ورود میکروب به زخم

د - همه موارد

۹۳- 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

۹۴- مهم ترین 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 آسیب های جدی

د - تسکین درد و کنترل شکستگی

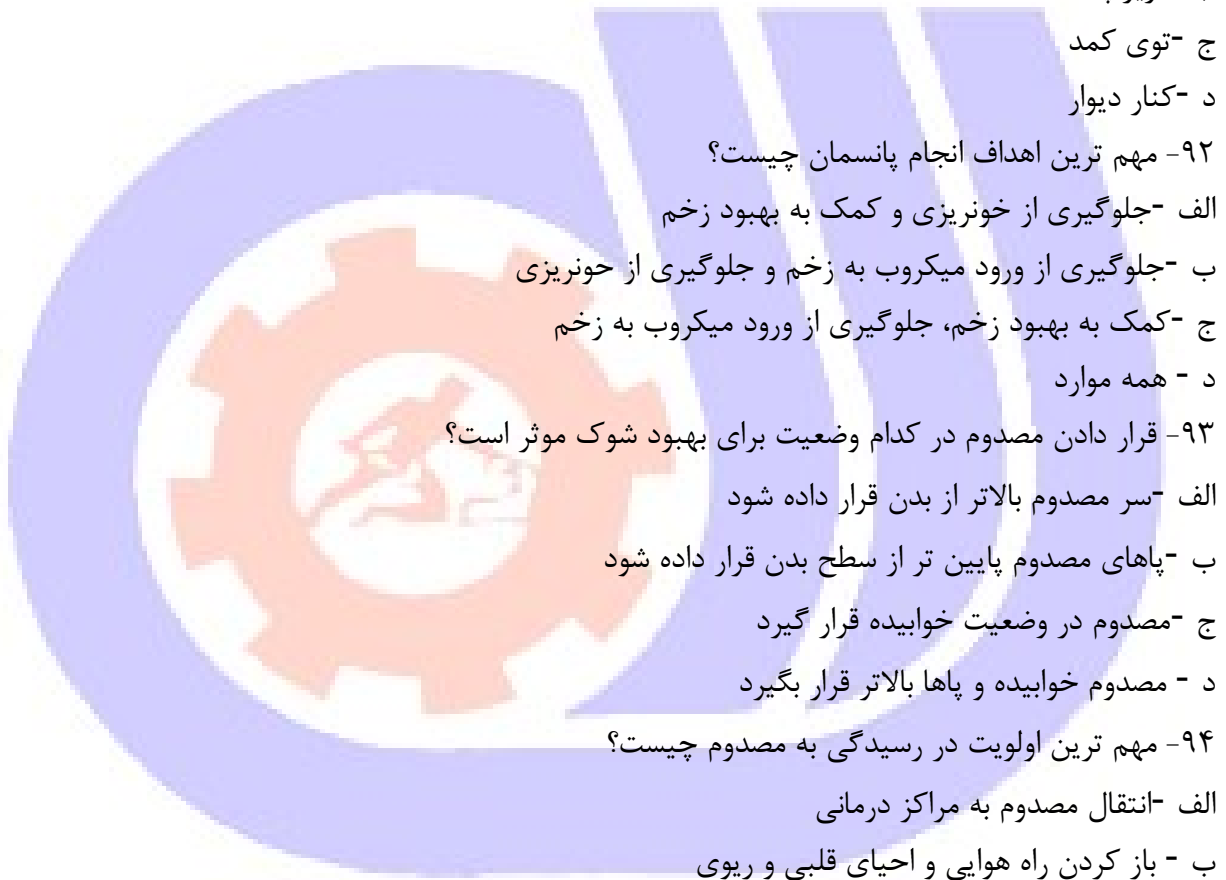
۹۵- زمان طلایی (Golden time) در مصدومی که تنفس اش قطع گردیده است چه قدر می باشد؟

الف - ۶ - ۴ دقیقه

ب - ۵ - ۳ دقیقه

ج - ۴ - ۲ دقیقه

د - ۸ - ۶ دقیقه



۹۶- به طور کلی مهم ترین علامت تشخیص در معاینه کدام یک از موارد زیر است؟

الف -درجه حرارت بدن

ب -نبض

ج -ضربان قلب

د - تعداد تنفس

۹۷- 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 باید بی حرکت کرد

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

۹۸- 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

۹۹- 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 -تنشگی و گیجی و منگی

د -خروج غیر معمول خون از بدن

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

الف -احساس تشنگی

ب -پوست رنگ پریده و سرد و مرطوب

ج - فشار خون بالا

د -مردمک های گشاد

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

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

ب - ترکاندن تاول ها

ج -اجتناب از مالیدن پماد و روغن روی موضع سوخته

د -درآوردن پوشش اندام سوخته و یا قیچی کردن آن



۱۰۲- مهم ترین عوارض زخم ها چیست؟

الف - خونریزی و عفونت

ب - قرمزی و درد

ج - تاول و قرمزی

د - درد و ورم

۱۰۳- 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

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

الف - فشار مستقیم

ب - بانداژ

ج - استفاده از شریان بند (تور ینکه)

د - فشار غیر مستقیم

۱۰۵- بهترین روش که می توان نگرش افراد را تغییر داد کدام است؟

الف - سخنرانی

ب - بحث گروهی

ج - فعالیت عملی

د - بارش افکار

۱۰۶- تهیه ی نمودار (نام و سن و ...) مربوط به کدام یک از مراحل روش بررسی موردی است؟

الف - پاسخ پرسش ها را جستجو کردن

ب - بحث در مورد تحقیق

ج - ثبت اطلاعات جمع آوری شده

د - جمع آوری اطلاعات از طریق سؤال کردن

۱۰۷- مدت زمان سخنرانی خوب با استفاده از وسایل دیداری نباید از حدود دقیقه بیشتر باشد .

الف - ۱۰ - ۵

ب - ۱۵ - ۱۰

ج - ۲۰ - ۱۵

د - ۲۵ - ۲۰

۱۰۸- کدام یک از گزینه های زیر مواد پیام رسان آموزشی نمی باشد؟

الف - دستگاه ویدیو

ب - پوستر

ج - پمفلت

د - عکس

۱۰۹- چرا بدن نوجوان به ویتامین های گروه B نیاز بیشتری دارد؟

الف - رشد و نمو سلامت پوست و حفظ قدرت بینایی

ب - افزایش مقاومت بدن - جذب آهن

ج - خونسازی و تولید انرژی

د - رشد و نمو سختی استخوانی

۱۱۰- علت اصلی چاقی در دوره بلوغ کدام گزینه می باشد؟

الف - ارث

ب - عادت های غذایی غلط

ج - اختلال در کار غدد

د - کم تحرکی

۱۱۱- مهم ترین عامل تعیین کننده شروع سن بلوغ کدام گزینه می باشد؟

الف - نژاد

ب - جنس

ج - وراثت

د - تغذیه و بهداشت

۱۱۲- غدد جنسی زن نام دارد و در داخل قرار دارد.

الف - تخمک - شکم

ب - تخمدان - شکم

ج - تخمک - لگن

د - تخمدان - لگن

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

الف - افسردگی

ب - خود نمایی

ج - گرایش به اعتیاد

د - تاثیر محیط نامناسب



۱۱۴- افزایش کدام خصوصیت در نوجوان نتیجه دادن استقلال به او می باشد؟

الف - افزایش اعتماد به نفس

ب - همدلی

ج - افزایش خودکامگی

د - افزایش ارتباط با همسالان

۱۱۵- نیاز به کدام یک از املاح زیر در دوره بلوغ جهت رشد سریع و نیاز به خون سازی بیشتر است؟

الف - آهن

ب - کلسیم

ج - ید

د - روی

۱۱۶- به طور متوسط طول دوره قاعدگی چند روز می باشد؟

الف - ۲۱- ۱۸ روز

ب - ۲۸- ۲۱ روز

ج - ۲۱- ۳۵ روز

د - ۲۸- ۳۵ روز

۱۱۷- به طور متوسط حداکثر سرعت قد پسران چه موقع می باشد؟

الف - ۱۱ سالگی

ب - ۱۴ سالگی

ج - ۱۶ سالگی

د - ۱۷ سالگی

۱۱۸- از نظر شنوایی سالمندان در چه فاصله زمانی باید معاینه شوند؟

الف - هر ۶ ماه یکبار

ب - سالی یکبار

ج - هر دو سال یکبار

د - هر زمان که سالمند یا اطرافیان احساس کنند که شنوایی شان کم شده است

۱۱۹- قلب و عروق با افزایش سن چه تغییری می کنند؟

الف - انرژی مورد نیاز قلب افزایش می یابد

ب - آموزش ورزش به سالمندان در ظرفیت قلب تغییری ایجاد نمی کنند

ج - با افزایش سن قابلیت حرکت عضله قلب زیاد می شود

د - خاصیت ارتجاعی دیواره شریان ها زیاد می شود

۱۲۰- مصرف کدام ویتامین خطر بیماری های قلب و عروق را در سالمندان کاهش می دهد؟

الف - A

ب - B

ج - C

د - D

۱۲۱- جهت تقویت حافظه سالمند کدام یک از گروه های زیر موثر می باشد؟

الف -مشاعره با دوستان و آشنایان

ب -خواندن کتاب یا روزنامه

ج -انجام دادن بازی های فکری

د - همه موارد

۱۲۲- کدام یک از تغییرهای یائسگی با افزایش سن بهبود می یابد؟

الف -بیماری های قلبی و عروقی

ب -پوکی استخوان

ج - گر گرفتگی

د -بی اختیاری ادرار

۱۲۳- میزان سهم دریافتی از گروه شیر و لبنیات در سالمندان چه قدر می باشد؟

الف - دو سهم

ب -سه سهم

ج -یک سهم

د -چهار سهم

۱۲۴- تنهایی و فوت دوستان از عوامل آسیب زای سلامت روان در چه دوره ی از زندگی انسان است؟

الف -میان سالی

ب - سالمندی

ج -جوانی

د -نوجوانی

۱۲۵- کدام یک از علائم زیر جزء فراموشی طبیعی سالمندی می باشد؟

الف -تکرار مرتب پرسشها

ب - فراموش کردن گاه به گاه اسامی تازه آشنا

ج -علائم رفتاری مانند اضطراب و گوشه گیری

د -توانایی نداشتن انجام کارهای روزانه بر اثر فراموشی

۱۲۶- عمر دندان مصنوعی در اثر گذاشتن در کدام مورد زیر کم می شود؟

الف - گذاشتن دندان مصنوعی در آب

ب - گذاشتن دندان در معرض هوای خشک

ج - گذاشتن دندان در آب نمک

د - گذاشتن دندان در آب سرد

۱۲۷- نیاز سالمندان به گروه نان و غلات دست کم چند سهم می باشد؟

الف - دو سهم

ب - چهار سهم

ج - شش سهم

د - هفت سهم

۱۲۸- فرد سالمندی که ظاهراً مشکل بینایی ندارد ضروری است هر چند وقت یک بار به چشم پزشک مراجعه کند؟

الف - هر سه ماه یکبار

ب - هر ۶ ماه یکبار

ج - سالی یکبار

د - هر ۴ ماه یکبار

۱۲۹- شروع سالمندی از چند سالگی است؟

الف - ۵۰ سالگی

ب - ۶۰ سالگی

ج - ۶۵ سالگی

د - ۵۵ سالگی

۱۳۰- آغوش کشیدن و بوسیدن سالمندان، استفاده از کدام شیوه ارتباطی می باشد؟

الف - لمس حمایتی

ب - لمس کنشی

ج - لمس عاطفی

د - لمس مستقیم

۱۳۱- در مراقبت از بیمار غیرواگیر مهم ترین نکته چیست؟

الف - مصرف دارو

ب - رعایت نکات بهداشتی در تماس با بیمار

ج - آموزش نحوه تغییر شیوه زندگی

د - پیشگیری از انتقال بیماری به دیگران



۱۳۲- 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

۱۳۳- اسپری جهت درمان کدام یک از بیماری های زیر مورد استفاده قرار می گیرد؟

الف -گرفتن گوش

ب -بیماری های چشمی

ج - بیماری های تنفسی

د -بیماری های پوستی

۱۳۴- 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

۱۳۵- تغییر وضعیت بیماران بی حرکت هر ساعت یک بار انجام می شود .

الف - ۱

ب - ۲

ج - ۳

د - ۴

۱۳۶- در ضد عفونی روزانه مهم ترین اصل کدام گزینه می باشد؟

الف - شستن دست ها قبل و بعد از تماس با بیمار و لوازم آن

ب -جوشاندن وسایل، حرارت و نور

ج -ضد عفونی مواد ترشحاتی با ساولن

د -ضد عفونی ظروف با نور خورشید

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

الف - دمر

ب -طاق باز

ج -پهلوی راست

د -پهلوی چپ

۱۳۸- کدام یک از گزینه های زیر رایج ترین ضد عفونی وسایل بیمار می باشد؟

الف - جوشانیدن

ب - گذاشتن در آفتاب

ج - استفاده از ضد عفونی کننده ها

د - استفاده از محلول آب و نمک ساده

۱۳۹- در خوراندن دارو 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.

۱۴۰- 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

۱۴۱- جهت جلوگیری از یبوست کدام یک از اقدامات زیر مهمتر می باشد؟

الف - خوردن غذاهای فیبردار، عدم تحرک کافی

ب - تحرک بدن، و اجتناب از خوردن غذا هی فیبر دار

ج - نوشیدن حداقل ۸ - ۶ لیوان آب در روز، عدم تحرک کافی

د - همه موارد

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

الف - استفاده از داروهای آنتی بیوتیک

ب - نوشاندن مایعات به کودک مبتلا

ج - رساندن به مراکز درمانی - بهداشتی مجهز

د - تغذیه با شیر خشک، غذا های مناسب

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

الف - ۳۷

ب - ۶/۳۸

ج - ۳۵

د - ۳۶

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

الف - رانها

ب - باسن

ج - داخل رگ

د - شکم

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

الف - NPH

ب - اولترالنت

ج - کریستال

د - کدر

۱۴۶- داروی انسولین چگونه استفاده می شود؟

الف - خوراکی

ب - قطره

ج - تزریق

د - شیاف

۱۴۷- 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 - همه موارد

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

الف - بیماری های ریوی

ب - زخم بستر

ج - بیماری های قلبی

د - بی اشتهایی

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

الف - بیماران قلبی

ب - بیماران بیهوش

ج - کودکان

د - نوزادان

۱۵۰- 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

۱۵۱- ترک خوردن و زخم شدن نوک پستان در شیر دهی معمولاً به چه دلیل می باشد؟

الف - تغییرات بارداری و زایمان

ب - رعایت نکردن بهداشت

ج - شیوه نادرست شیر دادن به نوزاد

د - نگرانی در مورد مراقبت نوزاد

۱۵۲- نام دیگر هورمون مردانه چیست؟

الف - اسپرماتوزوید

ب - تستوسترون

ج - پروژسترون

د - اسپرم

۱۵۳- 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

۱۵۴- کدام گزینه از روش های هورمونی پیشگیری از بارداری است؟

الف - توبکتومی

ب - وازکتومی

ج - کپسولهای کاشتنی

د - کاندوم

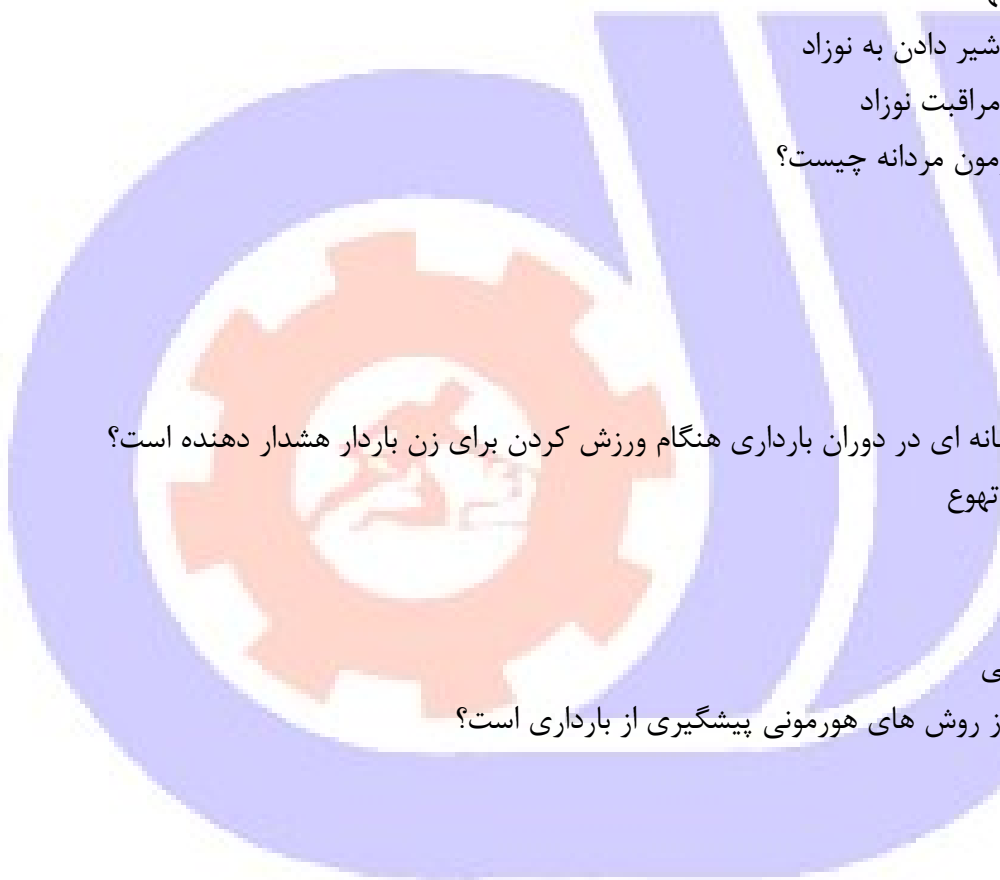
۱۵۵- گرفتگی عضلات پا در زمان بارداری به چه دلیل می تواند باشد؟

الف - کمبود کلسیم

ب - کمبود ید

ج - کمبود روی

د - کمبود آهن



۱۵۶- 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

۱۵۷- وازکتومی چیست؟

الف - بستن لوله های رحمی در زنان

ب - بستن لوله های اسپرم ساز در مردان

ج - جلوگیری از تخمک گذاری در زنان

د - جلوگیری از اسپرم سازی در مردان

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

الف - ازدواج فامیلی

ب - داروها

ج - تولد زود رس

د - بیماری مادر

۱۵۹- بعد از ازدواج و قبل از تولد اولین فرزند کدام روش پیشگیری از بارداری مناسب است؟

الف - IUD

ب - بستن لوله در زن

ج - قرص های خوراکی

د - قرص شیر دهی

۱۶۰- هر آمپول تزریقی دارای ترکیبات هورمون است و می تواند از بارداری پیشگیری کند.

الف - پروژسترون - سه سال

ب - پروژسترون - سه ماه

ج - استروژن - سه سال

د - استروژن - سه ماه

۱۶۱- 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

۱۶۲- زمان مناسب از شیر گرفتن کودک چند ماهگی است؟

الف - بعد از ۱۲ ماهگی

ب - بعد از ۲۴ ماهگی

ج - بعد از ۳۰ ماهگی

د - بعد از ۱۵ ماهگی

۱۶۳- بهترین سن برای تلقیح واکسن ب ت ژ در کشور ما چه سنی است؟

الف - بدو تولد

ب - بعد از ۲ ماهگی

ج - بعد از ۱ سالگی

د - قبل از مدرسه

۱۶۴- بهترین وضعیت برای خوابیدن مادر باردار چیست؟

الف - وضعیت نیمه خوابیده

ب - در وضعیت دمر

ج - خوابیدن به پهلو

د - خوابیدن به پشت

۱۶۵- روش های هورمونی چگونه سبب جلوگیری از حاملگی می شود؟

الف - مانع ایجاد لانه گزینی تخم می شود

ب - باعث جلوگیری از تخمک گذاری می شود.

ج - مسیر حرکت اسپرم یا تخمک را می بندد

د - همه موارد

۱۶۶- مهم ترین تغییرات در کدام دستگاه بدن زن باردار صورت می گیرد؟

الف - دستگاه تنفس

ب - دستگاه تناسلی

ج - دستگاه کلیه و مجاری ادراری

د - دستگاه قلب و عروق

۱۶۷- کدام گزینه در مورد کیسه آب جنین نا درست است؟

الف - باعث محافظت از صدمات خارجی می شود.

ب - غذای مورد نیاز جنین را تأمین می کند .

ج - از چسبیدن پرده ها روی جنین جلوگیری می کند.

د - جنین را در حرارتی ثابت نگه می دارد.



۱۶۸- ایمن سازی نوزدان از چند ماهگی آغاز می شود؟

الف - بدو تولد

ب - ۲ سالگی

ج - ۴ ماهگی

د - ۸ - ۶ ماهگی

۱۶۹- میانگین قد و وزن طبیعی نوزاد چه قدر می باشد ؟

الف - ۵۰ سانتی متر ، ۴,۵ - ۳ کیلو گرم

ب - ۵۰ سانتی متر ، ۳,۵ - ۳ کیلوگرم

ج - ۴۸ سانتی متر ، ۴,۵ - ۳ کیلوگرم

د - ۴۸ سانتی متر ، ۴ - ۲,۵ کیلوگرم

۱۷۰- هرگاه منحنی رشد کودک افقی یا صاف شود به آن چه می گویند؟

الف - کندی رشد

ب - توقف رشد

ج - افت رشد

د - رشد با شیب تند

۱۷۱- گروه هدف برنامه سلامت کودکان چه گروه سنی است؟

الف - کودکان زیر ۸ سال

ب - کودکان زیر ۵ سال

ج - کودکان زیر ۶ سال

د - کودکان زیر ۷ سال

۱۷۲- کدام مورد جزء عوامل زیان آور فیزیکی نیست؟

الف - صدا

ب - روشنایی

ج - رطوبت

د - دود و گرد و غبار

۱۷۳- 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



۱۷۴- طبق تعریف ارگونومی در محیط کار، ارگونومی در محیط کار میتواند عوامل حادثه آفرین و مسبب بیماری را و عملکرد و کارایی را

الف - کاهش ، افزایش

ب -کاهش ، کاهش

ج -افزایش ، افزایش

د -افزایش ، کاهش

۱۷۵- کدام گزینه جزء عوامل بیولوژیکی محل کار نمی باشد؟

الف -قارچها

ب -ویروس ها

ج - گرما و سرما

د -انگل ها

۱۷۶- 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

۱۷۷- آلودگی صدا در محیط کار جزء کدام یک از عوامل زیان آور محیط کار می باشد؟

الف -شیمیایی

ب -بیولوژی

ج - فیزیکی

د -مکانیکی

۱۷۸- 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

۱۷۹- کدام گزینه نادرست می باشد؟

الف - احتراق : یک فرایند شیمیایی است که از ترکیب دو نوع ماده ی 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 باکتری های مفید روی پوست را از بین می برند

۱۸۰- 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 - آتی باکتریال ، صنعتی

د - گیاهی ، معمولی

