higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG)

OPENBARE GESONDHEID
NKR VLAK 4

(9020034)

20 November 2024 (X-vraestel)
09:00–12:00

Hierdie vraestel bestaan uit 9 bladsye.

340Q1N2420

Kopiereg voorbehou

DEPARTEMENT VAN HOËR ONDERWYS EN OPLEIDING
REPUBLIEK VAN SUID-AFRIKA

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG)
OPENBARE GESONDHEID
NKR VLAK 4
TYD: 3 UUR
PUNTE: 200

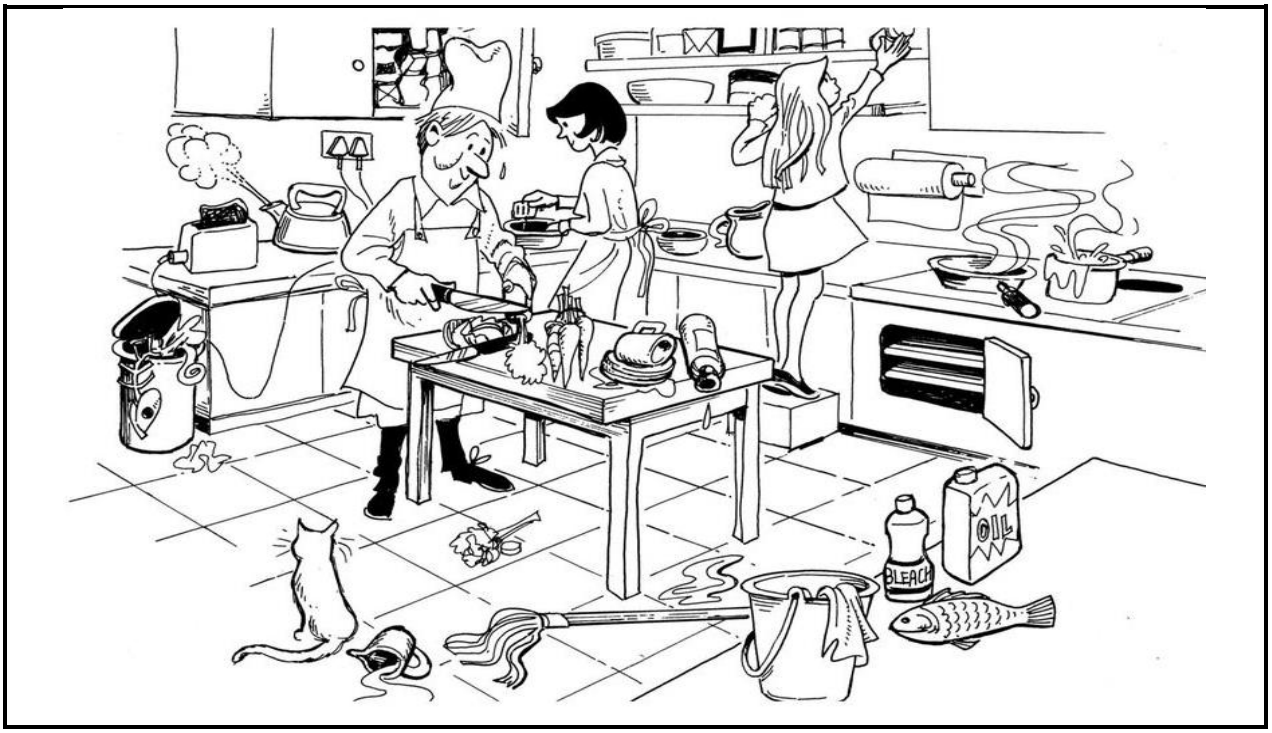
INSTRUKSIES EN INLIGTING

1. Beantwoord al die vrae.
2. Lees al die vrae aandagtig deur.
3. Nommer die antwoorde volgens die nommeringstelsel wat in hierdie vraestel gebruik is.
4. Gebruik slegs 'n swart of blou pen.
5. Skryf netjies en leesbaar.

Kopiereg voorbehou

VRAAG 1

Bestudeer FIGUUR 1 hier onder en beantwoord die vrae wat volg.



FIGUUR 1

1.1 Gee VYF moontlike gevare in hierdie kombuis en verduidelik hoe dit reggestel kan word. (5 × 2) (10)

1.2 Gee VYF redes waarom hierdie kombuis moontlik met peste besmet kan wees. (5)

1.3 Watter tekens dui daarop dat die volgende peste moontlik in 'n kombuis kan wees:

1.3.1 Kakkerlakke

1.3.2 Rotte

(2 × 3) (6)

1.4 Noem DRIE maniere hoe hierdie peste (wat in VRAAG 1.3 genoem is), uit die kombuis geëlimineer kan word:

1.4.1 Kakkerlakke

1.4.2 Rotte

(2 × 3) (6)

1.5 Noem VYF faktore wat bepaal hoe gereeld 'n huis skoongemaak moet word. (5)

1.6 Evalueer die belangrikheid van higiëne en besmettingsbeheer. (4)

Kopiereg voorbehou

1.7 Dink jy die kat in hierdie kombuis hou 'n gesondheidsgevaar in?

Skryf 'Ja' of 'Nee' en gee DRIE redes vir jou antwoord. (4)

[40]

VRAAG 2

2.1 Dui aan of die volgende stellings WAAR of ONWAAR is deur slegs 'Waar' of 'Onwaar' langs die vraagnommer (2.1.1–2.1.10) in die ANTWOORDBOEK neer te skryf.

2.1.1 Mense hou troeteldiere aan vir sosiale redes en as gids vir die blindes.

2.1.2 Om 'n troeteldier te besit, hou geen verantwoordelikheid in nie.

2.1.3 Troeteldiere help bejaardes om hul fisiese energie 'n hupstoot te gee.

2.1.4 Troeteldiere voeg struktuur en roetine by 'n mens se dag.

2.1.5 Troeteldiere moet gesteriliseer word om ongewensde troeteldiere te voorkom.

2.1.6 Oormatige geraas kan mense en diere skade berokken.

2.1.7 Chroniese blootstelling aan geraas kan geraasgeïnduseerde gehoorverlies tot gevolg hê.

2.1.8 Klanke van 35 dB kan ernstige pyn en doofheid veroorsaak.

2.1.9 As was in die oor opbou, kan dit tot 'n gehoorgebrek lei.

2.1.10 Ore kan met wattestokkies of vuurhoutjies skoongemaak word om te keer dat was opbou.

(10 × 1) (10)

2.2 Lees die scenario hier onder en beantwoord die vrae.

GESINSGEWELD EN MISHANDELING

Lucia se pa James is 'n alkoholis. Hy het sy werk verloor weens sy gedrinkery. Haar ma het twee werke om uitgawes te probeer dek, maar James vat die kruideniersgeld om drank te koop. Wanneer sy tuis kom, is James dronk en hy skreeu op haar omdat sy nie die huis skoongemaak het of kos gemaak het nie. James laat haar ma sleg voel omdat sy nie tuis is om na haar kinders om te sien nie.
Wanneer Lucia alleen by die huis is, betas haar pa haar. Hy dreig dat hy haar ma sal seermaak as sy dit vir iemand vertel. James sluit ook Lucia se ouma heeldag toe in haar kamer want sy steek sy drank vir hom weg.

Kopiereg voorbehou

2.2.1 Noem VIER soorte mishandeling vanuit die scenario en haal 'n voorbeeld aan van elke soort. (4 × 2) (8)

2.2.2 Verduidelik die impak wat hierdie gesinsgeweld op elk van die volgende gesinslede kan hê:

(a) Lucia

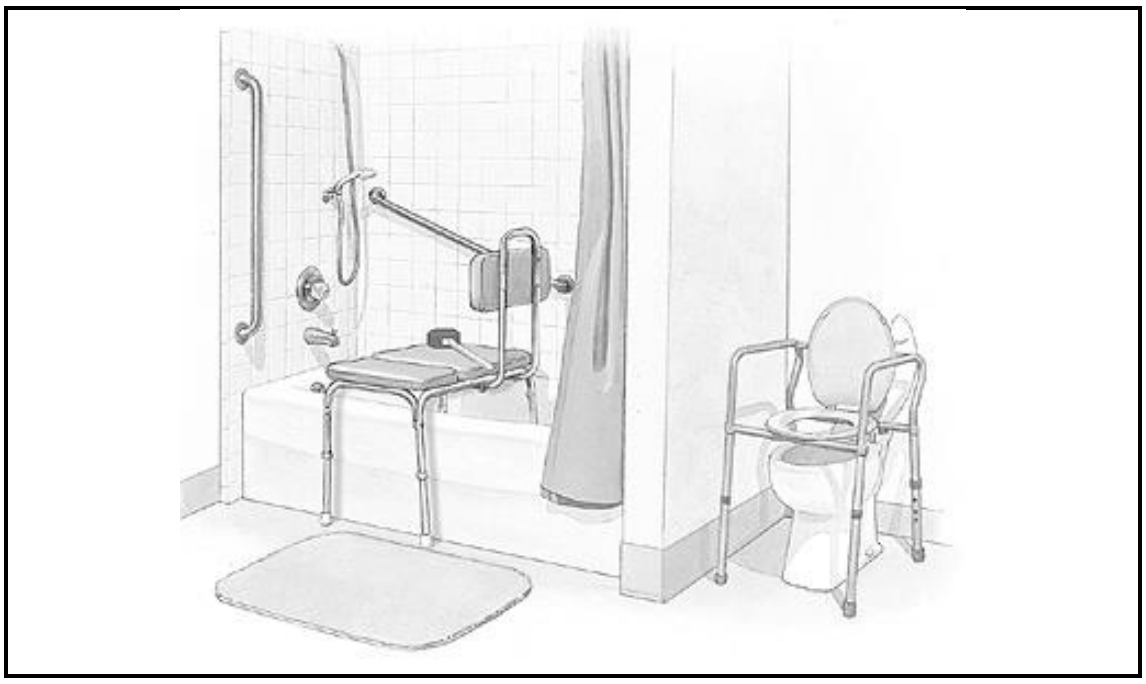
(b) Lucia se ma

(c) Lucia se ouma

(3 × 2) (6)

2.2.3 Na jou mening, hoekom bly sommige vroue in 'n gewelddadige verhouding? (3 × 2) (6)

2.3 Bestudeer FIGUUR 2 hier onder en beantwoord die vrae wat volg.



FIGUUR 2

2.3.1 Noem VIER veiligheidsmaatreëls wat in hierdie badkamer aangetref word. (4)

2.3.2 Noem die doel van elke veiligheidsmaatreël wat in VRAAG 2.3.1 genoem is. (4)

2.3.3 Gee TWEE ander aanpassings wat aan die badkamer gemaak kan word om dit meer toeganklik vir 'n fisiesgestremde persoon te maak. (2)

[40]

Kopiereg voorbehou

VRAAG 3

3.1 Bestudeer die uittreksel hier onder en beantwoord die vrae.

> Suid-Afrika het in 2003 'n inkopiesaktarief ingestel met die doel om die hoeveelheid plastiekafval in die land te verminder. Daar word beraam dat werkersklas-Suid-Afrikaners jaarliks sowat 138 plastieksakke, of meer as 2 sakke per week, koop.

3.1.1 Definieer die term *afvalproduk.* (2)

3.1.2 Noem die TWEE klassifikasies van afvalprodukte. (2)

3.1.3 Daar is baie verskillende opsies om afval te beheer wat wissel vanaf metodes wat die meeste verkies word tot dié wat die minste verkies word.

Teken en pas die afvalhiërargie toe op die bestuur van plastiekinkopiesakke. Gee geskikte voorbeelde vir elk van die VYF fases. (2 punte vir tekening) + (5 × 2) (12)

3.1.4 Na jou mening, dink jy die inkopiesaktarief het 'n beduidende impak gemaak om plastiekafval in Suid-Afrika te verminder?

Skryf 'Ja' of 'Nee' en gee DRIE redes vir die antwoord. (4)

3.2 Lees die uittreksel hier onder en beantwoord die vrae.

> **SILIKOSEKLASGEDING WEENS HOOGGEREGSHOFUITSPRAAK TEEN MYNMAATSKAPPE**
>
> Oor verskeie dekades heen het derduisende ondergrondse mynwerkers in Suid-Afrikaanse goudmyne silikose of pulmonêre tuberkulose opgedoen wat veroorsaak word deur die inaseming van groot hoeveelhede silikastof.
>
> 69 mynwerkers het in die Hooggeregshof bewyse gelewer van langdurige ondergrondse blootstelling aan ongesonde vlakke van silikastof regdeur die nywerheid en dat die mynmaatskappye nalatig en verkeerd was met hul versuim om hierdie gesondheidsgevaar behoorlik aan te spreek.
>
> Hulle het gesê dat elke aangetasde mynwerker – of sy afhanklikes – skadevergoedingseise sou kon instel. Die uitwerking hiervan was dat mynwerkers wat dood is, of sou sterf voordat die wetgewing gefinaliseer is, steeds 'n geldige eis sou kon instel en enige skadevergoeding sou na hul boedels gaan tot voordeel van hul erfgename.

3.2.1 Noem die beroepsgesondheid- en -veiligheidsverwante wetgewing wat verband hou met die uittreksel hier bo. (2)

3.2.2 Verduidelik die term *beroepsiektes*. (2)

3.2.3 Noem TWEE beroepsiektes vanuit die uittreksel hier bo. (2)

3.2.4 Gee die korrekte prosedure wat mynwerkers moet volg wanneer hulle aan skadelike of gevaarlike toestande blootgestel word. (3)

3.2.5 Die mynmaatskappy het ondergrondse mynwerk tussen 2000 en 2008 gestaak.

Verduidelik waarom die mynwerkers se silikose-eise nog steeds geldig is ná meer as 15 jaar. (3)

3.2.6 Staaf waarom die afhanklikes van die mynwerkers wat dood is of sou sterf voor die finalisering van die wetgewing nog steeds 'n geldige eis sal kan instel. (4)

3.2.7 Die myn se gesondheid-en-veiligheidsinspekteur lê 'n terreinbesoek by die myn af.

Noem VIER verantwoordelikhede van die inspekteur tydens die besoek. (4)

[40]

VRAAG 4

4.1 Kies die korrekte term vanuit dié in hakies. Skryf slegs die antwoord langs die vraagnommer (4.1.1–4.1.5) in die ANTWOORDBOEK neer.

4.1.1 (Isotoniese/Aërobiese) oefeninge verhoog die harttempo en die persentasie suurstof wat die liggaam gebruik. Hierdie soort oefeninge sluit stap, fietsry en swem in.

4.1.2 (Anaërobiese/Isometriese) oefeninge is enige aktiwiteite wat glukose afbreek vir energie sonder om suurstof te gebruik.

4.1.3 Statiese oefeninge veroorsaak spierspanning en -ontspanning (met/sonder) liggaamsbewegings.

4.1.4 (Isotoniese/Balans-) oefeninge behels liggaamsbeweging.

4.1.5 Oefeninge wat die sametrekking en hou van spiere in 'n statiese posisie veroorsaak, staan bekend as (isometriese/isotoniese) oefeninge.

(5 × 1) (5)

4.2 Lees die onderstaande scenario en beantwoord die vrae.

Jy bedryf 'n winkeltjie vanaf jou huis om jou inkomste aan te vul. Jy verkoop noodsaaklikhede soos melk, eiers, groente en brood. Oor naweke verkoop jy warm geregte. Jy koop al jou items by die plaaslike afslagwinkel.

4.2.1 Definieer die volgende terme:

(a) Voedselveiligheid

(b) Voedselhigiëne

(2 × 2) (4)

4.2.2 Verduidelik hoe om die koue ketting te handhaaf om te verseker dat melk vars bly totdat dit verkoop word. (4)

4.2.3 Hoe sal jy korrekte afvalbeheer by jou winkel verseker? (3 × 2) (6)

4.2.4 Noem VYF basiese higiënestandaarde waaraan jy moet voldoen wanneer jy warm geregte by jou winkel berei. (5)

4.2.5 Dink jy dis belangrik om higiënestandaarde na te kom wanneer jy voedsel aan die publiek bedien of verkoop? Skryf 'Ja' of 'Nee' en gee 'n rede vir jou antwoord. (4)

4.2.6 Mense in jou gemeenskap eet nie baie rooi vleis nie. Hulle loop die gevaar om bloedarmoede te ontwikkel.

Noem DRIE groentes wat jy kan verkoop wat baie yster bevat. (3)

4.2.7 Hoe kan jy sorg dat die warm geregte wat jy berei goed gebalanseerd en gesond is? (5)

4.2.8 Jy let op dat baie kinders in jou gemeenskap oorgewig is.

Noem die soorte kos wat jy nie by jou winkel sal verkoop nie. (4)

[40]

VRAAG 5

5.1 Lees die scenario hier onder en beantwoord die vrae.

Jy is eerste op die toneel van 'n busongeluk. Die volgende mense is beseer: Krishna – bewusteloos, maar haal asem Afreen – gebreekte ledemate, skreeu van pyn Olwethu – snye en wonde aan haar gesig Makabongwe – dood met aankoms

5.1.1 Verduidelik die term *triage*. (3)

5.1.2 Triage elkeen van die pasiënte aan die hand van die volgende kriteria:

- Prioriteit (hoog, medium, laag, minste)
- Kleurkode (rooi, geel, groen, swart)
- Rangorde van versorging (1ste, 2de, 3de, laaste)

Gebruik die volgende tabel om jou bevindings aan te teken:

NAAM	PRIORITEIT	KLEURKODE	RANGORDE: VERSORGING
Krishna			
Afreen			
Olwethu			
Makabongwe			

(4 × 3) (12)

5.1.3 Verduidelik hoe jy Krishna sal versorg. (3)

5.2 Lees die uittreksel hier onder en beantwoord die vrae.

ROOKWETTE IN SUID-AFRIKA

Die rookverwante banwet, genaamd die Wysigingswet op die Beheer van Tabakprodukte:

- In gedeeltelik toegemaakte openbare plekke soos bedekte patio's, balkonne en parkeerareas.
- In motorvoertuie waar kinders onder 12 teenwoordig is.
- Kinders onder 18 word verbied om aangewese rookareas te betree.
- Kinders onder 18 word verbied om sigarette te koop.
- Lekkergoed en speelgoed wat soos sigarette lyk, word verban.

5.2.1 Ontwerp 'n gesondheidsbevorderingsplakkaat om die gemeenskap op te voed oor die gevare van rook.

Gebruik die volgende kriteria:

(a) Slagspreuk (1)

(b) Onmiddellike en korttermyngevolge (2)

(c) Medium- en langtermyngevolge (2)

(d) Siektes wat met rook vereenselwig word (2)

(e) Mense wat kwesbaar is (1)

5.2.2 Jy is 'n gesondheidsorgwerker by die plaaslike gemeenskapskliniek.

Pas die VYF belangrikste aksieareas in terme van gesondheidsbevordering toe om rook en rookverwante siektes in jou gemeenskap te verminder. (5 × 2) (10)

5.2.3 Na jou mening, moet Suid-Afrika 'n algehele ban op sigarette plaas?

Skryf 'Ja' of 'Nee' en gee DRIE redes vir jou antwoord. (4)

[40]

TOTAAL: 200

Kopiereg voorbehou