higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIENRIGLYN

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG)

OPENBARE GESONDHEID
NKR VLAK 4

20 November 2024

Hierdie nasienriglyn bestaan uit 12 bladsye.

Kopiereg voorbehou

VRAAG 1

1.1
- Hare en liggaamsvloeistowwe wat in kos beland.✓ Trek die regte klere vir higiëne aan.✓
- Hou aan 'n rak vas vir stabiliteit.✓ Hou aan stabiele voorwerpe vas of gebruik 'n hoër trapleer.✓
- Gebruik die verkeerde voorwerp om by hoë voorwerpe uit te kom.✓ Gebruik die regte trapleer.✓
- Kombuishanddoek is laag en te naby aan die stoof.✓ Plaas dit op 'n veilige afstand weg vanaf die stoof.✓
- Oonddeur staan oop.✓ Maak die oonddeur toe om te keer dat iemand val/brand of daarteen vasloop.✓
- Daar is skoonmaakmiddels/bleikmiddel op die tafel.✓ Plaas dit buite bereik van kinders.✓
- Mes op die rand van die tafel.✓ Sit dit terug in die laai ná gebruik.✓
- Hangende koorde.✓ Trek ongebruikte toerusting uit of rol koorde netjies op.✓
- Stoom van ketel oor broodrooster kan elektriese skok veroorsaak.✓ Herrangskik die toerusting in veilige posisies.✓
- Groot potte op die voorste plate.✓ Plaas altyd die groot potte op die agterste plate.✓
- Panhandvatsel hang oor die kant van die stoof.✓ Draai dit na binne.✓

(Enige toepaslike 5 × 2) (10)

1.2
- Vuil borde op die tafel✓
- Asblik loop oor✓
- Water het op vloer gemors✓
- Daar is troeteldiere in die kombuis,✓ kos op die vloer✓
- Kos op die toonbank✓
- Morsplekke is nie opgevee nie✓
- Die kat soek die peste✓ (Enige toepaslike 5 × 1) (5)

1.3 1.3.1
- Mis op die toonbanke en vloer
- Reuk van ontlasting
- Eiers in die kombuis of spens
- Dooie kakkerlakke
- Skeletdoppe
- Tekens van 'n gevretery
- Lewendige kakkerlakke wat rondhardloop
- Onlangse allergiesimptome (Enige toepaslike 3 × 1) (3)

1.3.2
- Rotmis
- Reuk van roturine
- Neste onder of agter kaste
- Knaag- of bytmerke aan items en kos
- Krapgeluide word gehoor (Enige toepaslike 3 × 1) (3)

Kopiereg voorbehou

1.4 1.4.1
- Gebruik lokmiddels.
- Plaas pesdoders naby ingange.
- Spuit kakkerlakke met insekdoder.
- Stel taai lokvalle.
- Maak die kombuis skoon – vee oppervlakke en vloere skoon.
- Maak gereeld die asblik leeg.
- Verseël krake en openings rondom deure en vensters.
- Maak lekkende krane reg. (Enige toepaslike 3 × 1) (3)

1.4.2
- Verwyder voedselbronne.
- Stel valle.
- Gebruik lokvalle of gif.
- Verwyder neste.
- Ontsmet die kombuis.
- Moenie borde in die opwasbak los nie.
- Bêre kos in lugdigte houers.
- Maak gate en gapings toe waardeur dit kan inkom.

(Enige toepaslike 3 × 1) (3)

1.5
- Die aantal mense wat in die huis woon✓
- Hoe netjies of slordig die mense is✓
- As iemand in die huis siek/dood is✓
- Die teenwoordigheid van troeteldiere in die huis✓
- Omgewingsfaktore soos wind/reën wat nat vloere of baie stof in die huis kan veroorsaak✓
- As daar 'n loodgietersprobleem is✓ (Enige toepaslike 5 × 1) (5)

1.6
- Higiëne/besmettingsbeheer word as voorkomingsmaatreëls✓ gebruik
- om die voorkoms✓
- en verspreiding van siektes te verminder.✓
- As hierdie maatreëls nie toegepas word nie, kan patogene✓ groei,
- vermeerder✓
- en versprei,✓ en
- daardeur siektes veroorsaak.✓ (Enige toepaslike 4 × 1) (4)

1.7 Ja✓
- Katte dra peste soos vlooie en bosluise.✓
- Katte dra siektes soos swaminfeksies✓ (omlope),
- bakteriese infeksies✓ (salmonella)
- en virusinfeksies soos hondsdolheid.
- Katmis kan mense siek maak (toksoplasmose).
- Kathare op die toonbank kan allergiese reaksies veroorsaak.

(Enige toepaslike 3 × 1)

OF

Nee✓
- Katte skrik peste soos rotte en kakkerlakke af (keer dat dit in die huis kom).✓ (1)
- Katte kan dien as pesbeheer deur die rotte en kakkerlakke te vang.✓
- As katte goed versorg word (d.w.s. ingeënt word/vlooihalsbande dra/ontwurm word) is hulle nie 'n gesondheidsgevaar nie.✓
- Katte wys as hulle iets hoor of bewus raak van 'n vreemdeling wat weer help met veiligheid. (Enige toepaslike 3 × 1) (3)

[40]

VRAAG 2

2.1
2.1.1 Onwaar
2.1.2 Onwaar
2.1.3 Waar
2.1.4 Waar
2.1.5 Waar
2.1.6 Waar
2.1.7 Waar
2.1.8 Onwaar
2.1.9 Waar
2.1.10 Onwaar

(10 × 1) (10)

2.2 2.2.1
- Seksuele mishandeling✓ − betas haar✓
- Emosionele mishandeling✓ − laat haar ma sleg voel✓
- Verbale mishandeling✓ − hy skreeu op haar✓
- Sielkundige mishandeling✓ − dreig haar✓
- Ekonomiese mishandeling✓ − vat die kruideniersgeld om drank te koop✓
- Mishandeling van bejaarde✓ − sluit Lucia se ouma heeldag in haar kamer toe✓

(Enige toepaslike 4 × 2) (8)

2.2.2 (a)
- Lucia kan in depressie verval,✓ bang raak en haarself begin onttrek.✓
- Sy kan probleme ontwikkel met geloof, onderwys en verhoudings.✓
- Sy kan later in haar lewe die slagoffer van seksuele, fisiese of emosionele mishandeling word.✓
- Dit sal haar verhoudings met haar ouers en sibbe beskadig.✓ (Enige 2 × 1) (2)

(b)
- Sy kan angstigheid, gemoedskommelings, chroniese stres, verlaagde selfbeeld en depressie ervaar.
- Sy kan skuld- en skaamtegevoelens ervaar asook hopeloosheid.
- Sy kan dalk posttraumatiese stresversteuring kry en haarself begin onttrek en isoleer.
- Sy kan 'n slagoffer van middelmisbruik word. (Enige 2 × 1) (2)

(c)
- Mishandeling van bejaardes kan tot vroeë sterfte lei, fisiese en sielkundige gesondheid benadeel en sosiale en gesinsbande vernietig.
- Dit kan tot vernietigende finansiële verlies en meer lei.
- Enige soort mishandeling kan die mishandelde persoon angstig en depressief laat voel.
- Soms kan 'n slagoffer dink die mishandeling is sy/haar fout. (Enige 2 × 1) (2)

2.2.3
- Vroue wil hul lewensmaats help of is lief vir hul lewensmaats✓ en hoop hulle kan hulle verander.✓
- As hulle saam kinders het,✓ wil hulle die gesin bymekaar hou.✓
- Hulle is bang✓ vir eensaamheid.✓
- Hulle is bang✓ hul lewensmaat maak hulle of hul kinders seer.
- Hulle is finansieel✓ afhanklik.✓
- Die persoon wat hulle mishandel, was dalk aanvanklik baie sjarmant✓ (veral aan die begin van die verhouding) en die mishandelde persoon hoop dalk dat die lewensmaat weer daardie persoon sal word.✓ (Enige toepaslike 3 × 2) (6)

2.3 2.3.1
- Handrelings vir die toilet
- Toiletsitplek is hoër gemaak
- Handreling in die stort
- Handstortkop
- Bad/stortsitplek
- Glipvrye badmat
- Lae krane wat maklik bereik kan word (Enige toepaslike 4 × 1) (4)

Kopiereg voorbehou

2.3.2
- Handrelings vir die toilet – die persoon kan daaraan vashou en hulself ondersteun wanneer hulle sit of opstaan.✓
- Hoër toiletsitplek – maak dit makliker om te gaan sit en op te staan.✓
- Handreling in die stort – kan daaraan vashou om te keer dat hulle gly.✓
- Handstortkop – die stortkop is binne bereik.✓
- Bad/stortsitplek – keer dat hulle in die stort val.✓
- Glipvrye badmat – keer dat hulle gly wanneer hulle uit die bad of stort klim.✓
- Krane is laag en binne bereik – om te rek om by krane uit te kom, kan veroorsaak dat hulle val of gly in die stort.✓

(Enige toepaslike 4 × 1) (4)

2.3.3
- Maak die deuropening groter vir 'n rystoel om deur te kan gaan.✓
- Laat sak die wasbak✓ met 'n hefboomkraan.✓
- Sorg dat daar genoeg spasie in die badkamer is om rond te beweeg.✓
- Glipvrye vloere.✓
- Laat sak die handdoekrelings.✓ (Enige toepaslike 2 × 1) (2)

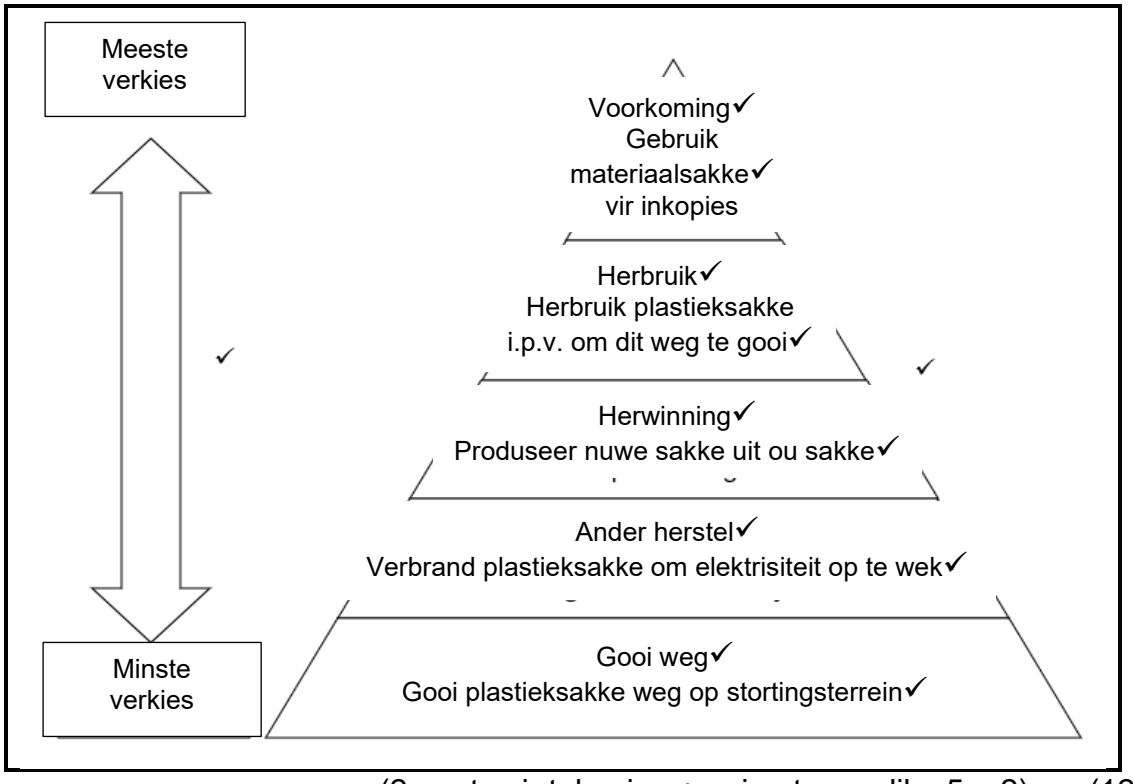
[40]

VRAAG 3

3.1 3.1.1 Enige ongebruikte of ongewensde✓ materiaal of stof wat ontstaan weens enige proses of aktiwiteit.✓ (2)

3.1.2
- Bioafbreekbaar
- Niebioafbreekbaar (2)

3.1.3



(2 punte vir tekening + enige toepaslike 5 × 2) (12)

3.1.4 Nee✓
- Mense vat nie hul eie sakke saam winkel toe nie.✓
- Baie informele winkels vra nie ekstra vir sakke nie.✓
- My gemeenskap is steeds bestrooi met weggegooide plastieksakke.✓
- Inkopiesakke word gekoop. (Enige toepaslike 3 × 1)

OF

Ja✓ (1)
- Mense koop minder sakke.✓
- Hulle neem hul eie sakke saam winkel toe.✓
- Hulle gebruik materiaalsakke of herbruik plastieksakke.✓
- My gemeenskap is skoner en minder sakke beland op stortingsterreine.

(Enige toepaslike 3 × 1) (3)

3.2 3.2.1 Wet op Vergoeding vir Beroepsiektes✓ (130 van 1993)✓ (2)

3.2.2
- Dis siektes✓
- wat opgedoen word weens werk✓
- wat die hantering van, of blootstelling aan gevaarlike stowwe
- in die werksplek behels. (Enige 2 × 1) (2)

3.2.3
- Pulmonêre tuberkulose✓
- Silikose✓ (2)

3.2.4
- Beskerm jouself.
- Moenie ander in gevaar stel nie.
- Meld dit onmiddellik by jou toesighouer aan.
- Gee jou samewerking tydens ondersoeke.

(Enige toepaslike 3 × 1) (3)

3.2.5
- Silikose word veroorsaak as silikastof ingeasem word.
- Hierdie blootstelling het oor 'n lang tydperk plaasgevind.
- Blootstelling aan silikastof kan slegs in 'n myn plaasvind.
- Simptome kan voortgaan om te ontwikkel ná blootstelling.

(Enige toepaslike 3 × 1) (3)

3.2.6
- Die afhanklikes kan geld vir mediese kostes benodig.✓
- Hulle kan geld benodig as die werker tydelik onkapabel is.✓
- Hulle kan geld benodig om vir die begrafnis te betaal.✓
- Omdat die broodwinner dood is, benodig die gesin/eggenoot 'n inkomste om alledaagse lewenskostes te dek.✓
- Geld kan gebruik word om lewenskostes van minderjariges te dek.

(Enige toepaslike 4 × 1) (4)

Kopiereg voorbehou

3.2.7
- Identifiseer gevare en oortredings.✓
- Reik dokumente uit wanneer oortredings en gevare geïdentifiseer word.✓
- Bepaal die oorsake van ongelukke en rampe en hoe dit voorkom kan word.✓
- Bespreek bevindings van inspeksies/ondersoeke met die bestuur en die personeel.✓
- Gee tegniese ondersteuning en bystand aan mynbestuur en personeel. (Enige toepaslike 4 × 1) (4)

[40]

VRAAG 4

4.1
4.1.1 Aërobiese
4.1.2 Anaërobiese
4.1.3 sonder
4.1.4 Isotoniese
4.1.5 isometriese

(5 × 1) (5)

4.2 4.2.1
(a) Verwys na die hantering, bereiding en berging✓ van kos op sodanige wyse dat voedseloordraagbare siektes voorkom kan word.✓
(b) Verwys na die sanitasiebeginsels en -metodes✓ wat gebruik word om die gehalte van voedsel te behou.✓ (2 × 2) (4)

4.2.2
- Die afslagwinkel sal die melk in die yskas hou.✓
- Wanneer jy dit daar gaan haal, maak seker dit bly koud.✓
- 'n Koelsak of yshouer kan gebruik word om die melk na die winkel te vervoer.✓
- Moenie stop by enige ander winkels op pad nie.✓
- Met aankoms by die winkel moet die melk onmiddellik uitgepak✓ en in die yskas geplaas word.✓
- Dit moet daar bly totdat dit gekoop word.✓

(Enige toepaslike 4 × 1) (4)

4.2.3
- Ek kan aansoek doen by die munisipaliteit✓ vir ekstra swart vullissakke.✓
- Ek kan die afval✓ herwin.✓
- Ek kan slegs herwinde✓ sakke en houers✓ gebruik.
- Ek sal nie gebruikte water in die straat✓ uitgooi nie✓
- Ek sal die winkel skoonmaak✓ en enige rommel wat rondlê optel.✓

(Enige 3 × 2) (6)

4.2.4
- Moenie rou en gaar kos meng nie.✓
- Moenie dieselfde gereedskap vir rou en gaar kos gebruik nie.✓
- Kos moet deeglik gaar wees.✓
- Gaar kos moet korrek gestoor word (onder 7 °C en bo 63 °C).✓
- Gaar kos moet onmiddellik of binne 'n halfuur geëet word.
- Warm gaar kos slegs een keer op.✓

(Aanvaar slegs antwoorde wat verband hou met die gaarmaak van kos) (Enige 5 × 1) (5)

4.2.5 Ja✓
- Dit keer dat kos besmet raak.✓
- Dit voorkom siektes.✓
- Dit voorkom dat peste aangelok word.✓ (4)

4.2.6
- Spinasie
- Beet
- Patats
- Ertjies
- Brokkolie
- Groen bone (Enige toepaslike 3 × 1) (3)

4.2.7
- Voorsien gebalanseerde etes met koolhidrate, proteïen en vet.
- Moenie kos oorgaar maak nie want dan verloor dit voedingswaarde.
- Gebruik sout matig.
- Gebruik suiker matig.
- Kies vleis met minder vet.
- Gebruik vars en onverfynde bestanddele.
- Gee voorkeur aan komplekse koolhidrate.

(Enige toepaslike 5 × 1) (5)

4.2.8
- Verfynde kosse
- Skyfies
- Gaskoeldranke
- Lekkergoed
- Burgers
- Pizza
- Sjokolade (Enige toepaslike 4 × 1) (4)

[40]

VRAAG 5

5.1 5.1.1

- Triage is die proses om beseerdes te sorteer✓
- en besluite te neem✓
- oor hoe om veelvuldige traumaslagoffers te hanteer.✓ (3)

5.1.2

NAAM	PRIORITEIT	KLEURKODE	RANGORDE: VERSORGING
Krishna	Hoog✓	Rooi✓	1ste✓
Afreen	Medium✓	Geel✓	2de✓
Olwethu	Laag✓	Groen✓	3de✓
Makabongwe	Minste✓	Swart✓	Laaste✓

(4 × 3) (12)

5.1.3

- Plaas die beseerde in die herstelposisie.
- Assesseer en behandel ander beserings.
- Stuur 'n omstander om hulp te ontbied.
- Ontbied die ambulans. (Enige 3 × 1) (3)

5.2 5.2.1 (a) Slagspreuk – enige toepaslike slagspreuk (1)

(b)

- Stink hare
- Minder suurstof na die brein
- Slegte vel
- Stink asem
- Gevlekte tande
- Hoes en verkoues
- Vinnige hartklop
- Hoë bloeddruk
- Kortasem
- Afname in fiksheid
- Kan asma-aanvalle veroorsaak (Enige 2 × 1) (2)

(c)

- Beroerte
- Blindheid
- Tandvleissiekte
- Mond- en keelkanker
- Hartsiekte
- Hartaanval
- Emfiseem
- Droë, vaal en geplooide vel
- Blaaskanker
- Onvrugbaarheid
- Impotensie
- Swak spiertonus (Enige 2 × 1) (2)

(d)
- Rumatoïede artritis✓
- Koronêre hartsiekte✓
- Asma
- Hartaanval
- Beroerte
- Kanker – long, mond, keel, slukpyp, pankreas, blaas
- Emfiseem
- Sere (Enige 2 × 1) (2)

(e)
- Rokers
- Indirekte rokers
- Swanger vrou (Enige 1 × 1) (1)

5.2.2 (LET WEL: Aanvaar slegs antwoorde wat met rook verband hou)

Bevorder veilige omgewing vir mense om in te woon en werk.✓
- Sorg dat rookwette in gemeenskappe toegepas word.✓
- Skep rookvrye areas.✓
- Winkeleienaars moenie sigarette aan minderjarige kinders verkoop nie.✓

(Enige 2 × 1) (2)

Ontwikkel gesonder openbare beleid.✓
- Die Wysigingswet op die Beheer van Tabakprodukte bestaan alreeds.✓ (2)

Bevorder gemeenskapsaksie.✓
- Moedig gemeenskapslede aan om op te kom vir diegene wat nie vir hulself kan praat nie.✓
- Portuurgroepopvoeding, waar groepe vriende mekaar kan opvoed oor die gevare van rook.✓
- Vriende/bure kan ouers aanspreek wat voor kinders rook.✓

(Enige 2 × 1) (2)

Ontwikkel vaardighede.✓
- Verhoog kennis, bewustheid en gesonde leefstyl.✓
- Berading of byeenkomste vir rokers en stoprook-programme om rokers te help om op te hou.✓ (2)

Heroriënteer die gesondheidsdienste.✓
- Verbeter toeganklikheid van gesondheidsorgdienste.✓
- Moenie wag vir die roker om kliniek toe te kom nie.✓
- Gaan uit in die gemeenskap en doen gesondheidsbevordering waar en wanneer daar gerook word.✓ (Enige 2 × 1) (2)

5.2.3 Ja✓

- Rook veroorsaak siektes en dood.✓
- Rook plaas ander (nie-rokers) in gevaar.✓
- Rook- en rookverwante siektes kos die regering baie geld.✓

(Enige toepaslike 3 × 1)

OF

Nee

- Mense het die reg om te rook.✓ (1)
- Hulle kies dit welwetend wat die gevare is.✓
- Mense sal inkomste verloor as hulle nie sigarette kan verkoop nie.✓
- Regering sal geld verloor want dit ontvang sondebelasting op die verkoop van sigarette.✓
- Dit sal swartmarkverkope en die invoer van onwettige sigarette verhoog.✓ (Enige toepaslike 3 × 1) (3)

[40]

TOTAAL: 200

Kopiereg voorbehou