higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIENRIGLYN

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG)

OPENBARE GESONDHEID
NKR VLAK 4

XX Februarie 2020

Hierdie nasienriglyn bestaan uit 8 bladsye.

Kopiereg voorbehou

VRAAG 1

1.1 Redelike beskerming teen moontlike gevare. (2)

1.2
- Behoud van lewe
- Voorkom dat die toestand slegter word
- Bevorder genesing (Enige gepaste 2 × 1) (2)

1.3
- Volg die standaard voorsorgmaatreëls
- Was hande deeglik
- Gebruik weggooibare handskoene
- Gebruik 'n KPR-mondstuk
- Dra 'n masker ingeval daar blootstelling aan luggedrae siekte is
- Dra beskermende oogdrag indien nodig
- Gebruik toepaslike weggooibare houers
- Minimaliseer die gespat van liggaamsvog
- Hanteer skerp items versigtig (Enige gepaste 4 × 1) (4)

1.4
- Rotte
- Rotkeutels (donker en spits)
- Krap geluide
- Kenmerkende, ammoniak-agtige reuk
- Lêplek in warm, versteekte plekke
- Graaf gate/tonnels in die tuin
- Geknaagde hout, plastiek of kabels
- Beskadigde voedselverpakking (Enige gepaste 5 × 1) (5)

1.5
- Bêre kos en afval in verseëlde houers.
- Verminder waterbronne soos lekkende krane, fonteine, dammetjies en stagnante swembaddens.
- Probeer om die huis, stoor en houers rotbestand te maak.
    - Installeer rubberstutte ('rubber lips') of borselhaarstroke aan deure sodat rotte nie deur gapings kan pers nie.
    - Verseël vensters, lugopenings en ander openings met maasdraad.
- Verbeter sanitasie.
    - Beheer vullis en voedselweggooi-areas, verwyder vuilgoed gereeld.
    - Maak gereeld onder en agter groot toestelle soos stowe/kooktoestelle en yskaste skoon.
- Gebruik rotte gif/ vergiftigde aas.
- Gebruik rotvalle. (Enige 5 × 1) (5)

Kopiereg voorbehou

1.6
- 'n Guillotine✓kan iemand sny of beseer.✓
- Iemand kan seerkry deur✓ die oop liasseerkas
- Die koffiebeker op die lessenaar✓ kan uitsort wat brandwonde kan veroorsaak✓
- 'n Stoel met wiele✓kan tot 'n besering lei indien die vloer glad is✓
- Die stoel✓ is 'n ergonomiese gevaar✓
- Die monitor is te hoog ✓ en dit kan tot nek- en skouerpyn lei✓
- Koorde wat oor die vloer loop✓ kan daartoe lei dat iemand daaroor struikel en hulself beseer✓ (1 punt vir gevaar en 1 punt vir verduideliking)

(Enige gepaste 4 × 2) (8)

1.7
- Roep om hulp.
- Neem kennis van beserings en hanteer die pasiënt met sorg.
- Draai die pasiënt op hul rug en, indien daar geen sigbare beserings is nie, lig die voete op.
- Beheer ooglopende bloeding.
- Die pasient mag nie eet of drink nie.
- Maak klere, wat styf sit, los.
- Open die lugkanaal deur die pasiënt op sy/haar sy te draai indien daar braking of bloeding by die mond is.
- Pas KPR toe, indien nodig.
- Hou die pasiënt warm en gemaklik.
- Administreer adrenalien, indien dit beskikbaar is en daar vermoed word dat dit 'n allergiese reaksie is
- Troos en stel die pasiënt gerus
- Neem kennis van die lewenstekens soos die asemhaling, pols en reaksievlakke
- Kry enige inligting terwyl die persoon steeds by hulle volle bewussyn is
- Bly totdat daar hulp opdaag. (Enige gepaste 10 × 1) (10)

1.8
- Kan gedurende 'n noodgeval hulp verleen
- Het die kundigheid om die toepaslike hulp te administreer
- Jy is toegerus met kennis om gevaar te verminder
- Die toepassing van die gepaste noodhulp kan herstel bevorder
- Dit kan help om 'n lewe te red (Enige gepaste 4 × 1) (4)

[40]

VRAAG 2

2.1
- Maak die wasbak skoon.
- Maak die stort skoon
- Maak die bad skoon
- Mop die vloer
- Maak die oppervlaktes, spiëel, vensters skoon
- Ruil die handdoeke
- Was die badkamermatte
- Maak die toilet skoon en ontsmet dit
- Maak die krane skoon
- Maak die dreine skoon
- Maak die vullisblike leeg (Enige gepaste 5 × 1) (5)

2.2
- Die aantal mense wat in die huis bly of wat die huis besoek
- Die netheid van die mense in die huis en of hulle agter hulself skoonmaak
- Troeteldiere in die huis, watter soort en hoeveel
- Siekte of immuniteitsprobleme
- Die beskikbaarheid van lopende water
- Die omliggende omgewingsfaktore, byvoorbeeld, wind, stof en modder, wat met die reën in die huis gedra word (Enige gepaste 5 × 1) (5)

2.3
- Skoon omgewing
- Beskermde voedsel, behoorlike verpakking, moet nie voedselitems vir insekte oop los nie
- Persoonlike higiëne
- Voldoende watervoorsiening om te was
- Weggooibare handskoene, vermy die hantering van voedsel met kaal hande
- Kort en skoon naels
- Skoon klere
- Bêre en hou kos teen die korrekte temperature
- Vermy kruiskontaminasie van verskillende soorte kosse
- Gooi oorskietkos weg
- Verseëlde houer waarin afval weggegooi word
- Voedselhigiëne
- Skoon werkoppervlaktes
- Korrekte higiëniese praktyke
- Sorg dat ander straatkosverkopers opgevoed word
- Moet nie kos verkoop of van iemand anders se kos eet indien jy siek is nie
- Vermy dit om oor kos te hoes of te nies (Enige gepaste 10 × 1) (10)

2.4
- Goeie ventilasie voorkom besoedelende stof
- Dit help om van onaangename reuke ontslae te raak
- Dit voorkom dat die huis te warm raak of bedompig word
- Dit beheer vog, verminder die risiko van vogtigheid, muf of fungus/skimmelplant
- Dit beheer die verspreiding van patogene
- Onbehoorlike ventilering kan tot griepagtige simptome, hoofpynne, moegheid, ongesteldheid, naarheid, lughoofdigheid, verwarring en asemhalingsprobleme lei (Enige gepaste 5 × 2) (10)

2.5
- Verminder die insidente en verspreiding van siekte
- Dit bevorder 'n positiewe sielkundige toestand
- Dit bevorder aangename gevoelens/emosies
- Dit moedig sosiale gesondheid aan aangesien gaste na 'n skoon huis genooi word
- Skoon huise is oor die algemeen meer gesonde huise

(Enige gepaste 5 × 2) (10)
[40]

Kopiereg voorbehou

VRAAG 3

3.1 Enige onbruikbare of ongewenste materiaal of stof wat deur enige proses of aktiwiteit geproduseer word (2)

3.2
- Neem redelike stappe om vir hul eie en ander se gesondheid en veiligheid te sorg
- Lig die werkgewer in oor die risiko wat geïdentifiseer is
- Volg alle wettige gesondheids- en veiligheidsriglyne
- Aktiwiteite word in lyn met opleiding en instruksies uitgevoer
- Sal nie misbruik maak van of inmeng met enigiets wat in belang van gesondheid en veiligheid voorsien word nie
- Werk saam met werkgewers om te verseker dat vereistes van die wet op beroepsgesondheid en veiligheid en regulerings nagevolg word
- Rapporteer enige insidente, wat gesondheids- en veiligheidsverwant is, so gou as moontlik (Enige gepaste 5 × 1) (5)

3.3
- Maak die vensters oop
- Gebruik politoer, haarsproei slegs in goedgeventileerde areas
- Moenie rook nie
- Beperk binnehuise gebruik van chemikalieë
- Gebruik natuurlike skoonmaakmiddels in die huis
- Elimineer bronne van reuke eerder as om dit met lugverfrissers te vermom
- Vermy kunsmatige lugverfrissers
- Maak seker dat die stofsuier die toepaslike, skoon filter het
- Toets vir radon
- Vermy houtstokende kaggels of stowe
- Verseker dat gasstowe goed geventileer is
- Vermy ouer boumateriaal ingesluit asbestos, formaldehied en lood
- Skaf plante aan wat met lugsuiwering kan help (Enige gepaste 8 × 1) (8)

3.4
- Voer 'n risikobeoordeling uit en skep 'n plan om gesondheid en veiligheid te bevorder.
- Inspekteer die werkplek gereeld om die werkruimtes, toerusting en gereedskap te kontroleer.
- Voorsien opleiding aan werknemers en hersien gereeld die veiligheidsprosedures.
- Hou toesig oor die werknemers om seker te maak dat die werk veilig uitgevoer word.
- Praat gereeld met werknemers om enige kwessies te bespreek.
- Moedig werknemers aan om idees oor beroepsgesondheid en veiligheid te deel en wees oop vir nuwe idees.
- Voorsien noodhulpopleiding aan werknemers wat gewillig is om in noodgevalle bystand te lewer.
- Hou 'n goed toegeruste noodhulpkissie.
- Ondersoek en hanteer enige insidente onmiddelik en doeltreffend.
- Hou rekord van inspeksies, insidente, ondersoeke, opleiding, ens. Dit kan help om kwessies te identifiseer en om dit beter te hanteer.
- Kry versekering en sit geld opsy om werkstoestande te verbeter.

(Enige gepaste 5 × 2) (10)

Kopiereg voorbehou

3.5
- Minder en minder ernstige beserings
- Minder siekverlof indien daar minder beserings is
- Verminder mortaliteit
- Minder korporatiewe finansiële verlies
- Verminder die risiko van skade aan maatskappy-eiendom
- Verhoog werknemerproduktiwiteit
- Beter dienslewering
- Dit verminder werkplekstres
- Verbeterde moraal by werknemers
- 'n Beter korporatiewe reputasie
- Meer kliënte word behou (Enige gepaste 5 × 1) (5)

3.6
- Minder omgewingskade en kontaminasie
- Tot voordeel van die bedryf aangesien grondstowwe van afval tot gevolg het dat energie bewaar word
- Deel van die globale menslike geslag, dit behoort nie net aan een land nie
- Hoe meer mense by herbenutting en 'n volhoubare leefwyse betrokke is, hoe meer druk word op vervaardigers geplaas
- Hoe meer mense by herbenutting en 'n volhoubare leefwyse betrokke is, hoe groter is die kans dat politici en die regering sal reageer
- Sintetiese afval wat nie herwin word nie berokken skade aan mense se gesondheid en die ekosisteem
- Hulpbronne is nie oneindig nie (Enige gepaste 5 × 2) (10)

[40]

VRAAG 4

4.1
- Troeteldiere kan help om simptome van angs en depressie te verlig
- Om 'n troeteldier te besit kan sosiale interaksie bevorder
- Beskerming
- Professionele redes, byvoorbeeld, om ander diere te help
- Dit leer deernis en verantwoordelikheid (Enige gepaste 5 × 1) (5)

4.2
- Genoeg kos en water
- Verseker gesonde voedselopsies
- Moenie oorvoed nie
- Hou koshouers skoon
- Voorsien toepaslike en veilige beskutting
- Sorg vir genoeg spasie vir die dier
- Hou die omgewing skoon
- Help die dier om genoeg oefening te kry
- Gee dit genoeg aandag
- Beskerm die dier teen ander diere
- Neem die dier na die veeaarts wanneer dit vereis word

(Enige gepaste 10 × 1) (10)

4.3
- Dit verbeter kardiovaskulêre gesondheid
- Help om 'n gesonde gewig te verkry en te behou
- Verminder die risiko om chroniese siektes te ontwikkel
- Bevorder gesonde groei en ontwikkeling by kinders
- Help om die simptome van PMS te verlig
- Dit versterk spiere
- Verbeter balans en koördinasie
- Die verstewig die kern en verminder die risiko van valle
- Verbeter postuur
- Dit help om soepelheid te handhaaf
- Verhoog energie
- Help teen slapeloosheid (Enige gepaste 5 × 2) (10)

4.4
- Benadeel/Belemmer gesondheid en welsyn
- Dra by tot stres, depressie en angs
- Lei tot minder energie en moegheid
- Dit het 'n impak op die gemoed en interaksie met mekaar
- Dit dra by tot chroniese siektes of of dat siekte vererger
- Onnodige mediese uitgawes (Enige gepaste 5 × 2) (10)

4.5
- Die liggaam benodig bykommende voedingstowwe van kos
- Dit help om gesondheid te handhaaf
- Dit voorsien energie vir beweging
- Dit help met die handhawing en ontwikkeling van liggaamsweefsel
- Herstel en genees beskadigde selle en weefsel
- Verseker behoorlike funksionering van liggaams- en beheerprosesse soos die eliminering van afval
- Dit reguleer en beskerm liggaamsprosesse (Enige gepaste 5 × 1) (5)

[40]

VRAAG 5

5.1 5.1.1 Bemagtig mense om meer beheer oor hulle gesondheid te hê en om hulle gesondheid te verbeter

5.1.2 Om kennis en inligting aan 'n persoon te kommunikeer om hulle te oorreed om 'n gesonde lewensstyl aan te neem en te handhaaf (2 × 2) (4)

5.2
- Fisiese gestremheid
- Intellektuele/leer-/geestes-/kognitiewe gestremdheid
- Psigologiese (Sielkundige) gestremdheid
- Sensoriese/visuele verswakking/gehooraantasting
- Verswakte beweeglikheid (mobilliteit)
- Verworwe breinbesering
- Outisme-spektrum-afwykings
- Progressiewe chroniese toestand (Enige 4 × 1) (4)

5.3
- Hoë bloeddruk/hipertensie
- Diabetes
- Obesiteit (vetsug)
- Kanker
- Handhigiëne (Enige 5 × 1) (5)

5.4
- Padverkeer
- Vliegtuig
- Treine
- Nywerheids-/Kommersiële bronne
- Konstruksiewerk
- Huishoudelike toestelle
- Gereelde sosiale geleenthede/markte (Enige gepaste 5 × 1) (5)

5.5
- Gehoorverlies
- Verhoogde stres
- Geïrriteertheid
- Moegheid
- Kopsere
- Hipertensie
- Slaapversteurings
- Hartaritmie
- Tinnitus (oorsuising) (Enige 6 × 1) (6)

5.6
- Vlugtelinge of trekwerkers
- Hawelose mense
- Hoërisiko-gevalle vir MIV-infeksie, soos dwelmverslaafdes, sekswerkers
- Mense met gestremdhede (fisies, intellektueel, sensories, emosioneel)
- Mense met geestesversteurings
- Volwasse of jeugdige oortreders (Enige gepaste 4 × 2) (8)

5.7
- Vind dit 'n uitdaging om bevredigende/vervullende werkgeleenthede te kry as gevolg van swak prestasie op skool/want het uitgeval op skool
- Hoë risiko vir die misbruik van dwelmmiddels
- Onvermoë om gesonde, volwasse verhoudings vol vertroue te vorm
- Lae gevoel van eiewaarde
- Gebrek aan selfvertrou
- Geneig om sekuriteit en liefde in onvanpaste plekke te soek wat die risiko van onbeplande swangerskap, verdere mishandeling of om met 'n SOS op te doen, verhoog
- Word misbruikend of verwag of aanvaardend van mishandeling in volwasse verhoudings
- Sielkundige na-effekte soos PTSS, depressie of angs

(Enige gepaste 4 × 2) (8)
[40]

TOTAAL: 200

Kopiereg voorbehou