

سوالات ضمن خدمت راهنمای سفیران سلامت (زیج خود مراقبتی)

۱. سازمان جهانی بهداشت در چه سالی آلودگی هوا را به عنوان عامل سرطان زای قطعی معرفی کرد

- ☐ ۲۰۰۵
- ☐ ۱۹۹۰
- ☐ ۲۰۲۰
- ☐ ۲۰۱۳

۲. چرا ماسک های جراحی برای کاهش مواجهه با ذرات معلق مناسب نیستند؟ (

- ☐ چون مانع تنفس کامل می شوند
- ☐ چون فیلترشان بیش از حد قوی است
- ☐ چون لبه ها بر روی صورت قرار نمی گیرد و ذرات از کنارها وارد می شوند
- ☐ به دلیل داشتن بوی زیاد

۳. استفاده از چه نوع دستگاه تصفیه هوایی در متن توصیه شده است

- ☐ دستگاه هایی که فقط بوی هوا را از بین می برند
- ☐ دستگاه هایی که به صورت مکانیکی (فیلتر HEPA) ذرات را حذف می کنند
- ☐ دستگاه هایی که بخار سرد تولید می کنند
- ☐ دستگاه های تولید ازون خانگی بدون فیلتر

۴. کدام یک از موارد زیر به عنوان رفتار مضر برای افزایش آلودگی داخل خانه ذکر شده است

- ☐ داشتن گیاهان داخل خانه
- ☐ باز کردن پنجره در روز پاک
- ☐ استفاده از فیلتر HEPA
- ☐ استفاده از خوشبوکننده ها و تمیز نکردن مناسب محیط

۵. کدام توصیه برای کاهش مواجهه ورزشکاران در هوای ناسالم صحیح است

- ☐ نادیده گرفتن AQI
- ☐ انجام فعالیت در محیط های داخل و کاهش شدت تمرین
- ☐ افزایش حجم تمرین
- ☐ افزایش زمان تمرین بیرون

۶. درباره استفاده از ماسک دارای دریچه تخلیه چه توصیه ای شده است

- ☐ دریچه باز بهتر است چون تنفس را آسان می کند

○ ماسک‌هایی با دریچه برای همه بهترند

○ اگر ماسک دارای دریچه تخلیه باشد، این دریچه باید در زمان دم مسدود بماند تا هوا از بدنه عبور نکند ✓

○ دریچه هیچ تأثیری ندارد

۷. از جمله منابع ویتامین C هستند

○ سیب‌زمینی، پیاز، سیر

○ هندوانه، خربزه، انگور

○ پرتقال، توت‌فرنگی، انبه، گریپ‌فروت، کلم بروکلی ✓

○ انواع نان‌ها

۸. پیام راهنما چه اولویتی را برای کنترل آلودگی هوا بیان می‌کند

○ فقط اقدامات فردی بدون تغییر در منبع کافی است

○ هیچ راه‌حلی وجود ندارد

○ کاهش انتشار از منبع (بهبود حمل‌ونقل عمومی، ارتقای کیفیت سوخت و وسایل نقلیه) به‌عنوان بهترین روش کنترل ✓

○ تعطیلی همه فعالیت‌ها تنها راه است

۹. منابع ویتامین A و بتاکاروتن که در متن اشاره شده‌اند شامل کدام‌هاست

○ لیموترش و لیموشیرین

○ گلابی، لیموترش، لیموشیرین

○ هویج، سیب‌زمینی شیرین، جگر ✓

○ انار، گلابی

۱۰. برای چه هدفی مصرف ویتامین‌های C و E توصیه می‌شود

○ فقط برای طعم بهتر غذا

○ هیچ نقشی در مقابله با آلودگی ندارند

○ برای افزایش وزن

○ تقویت سیستم ایمنی و محافظت از آسیب سلولی ناشی از آلودگی ✓

۱۱. مصرف چه نوع غذاهایی می‌تواند در مقابل اثرات رادیکال‌های آزاد ناشی از آلودگی هوا محافظت کند

○ غذاهای پرنمک

○ غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان و آنتی‌التهابی ✓

○ تنها نوشابه‌های شیرین

○ فقط غذاهای چرب و سرخ‌کردنی

۱۲. مصرف کدام‌یک از مواد مغذی به بازسازی و کمک به بهبودی پس از مواجهه با آلودگی هوا کمک می‌کند

○ چربی ترانس

- غذاهای پر نمک
- کربوهیدرات
- ویتامین C ☒

۱۳. در زمان آلودگی هوا چه پیشنهادی برای افرادی که شاغل در محیط بیرون هستند، صحیح می‌باشد

- آنها جزو افراد حساس محسوب می‌شوند و باید اقدامات محافظتی را رعایت کنند ☒
- شاغلین بیرون باید همیشه ورزش کنند
- فقط کارگران کارخانه باید محافظت کنند
- شاغلین بیرون نیازی به محافظت ندارند

۱۴. مواجهه با دود دست‌دوم چه اثری دارد

- سبب مواجهه افراد با آلاینده‌های ناشی از دود سیگار یا مواد دخانی می‌شود ☒
- فقط در فضای باز مشکل‌ساز است
- باعث تصفیه هوا می‌شود
- تنها بوی بد ایجاد می‌کند و مضر نیست

۱۵. وقتی شاخص کیفیت هوا بالای ۳۰۰ باشد (خطرناک)، چه توصیه‌ای برای افراد مبتلا به بیماری قلبی/ریوی در متن آمده است

- تنها از ماسک جراحی استفاده کنند و بیرون بروند
- پیاده‌روی طولانی انجام دهند تا مقاومتشان افزایش یابد
- این شرایط فقط هشدار است
- از منزل خارج نشوند و فعالیت‌ها را به حداقل برسانند ☒

۱۶. چه فاصله‌ای از بزرگراه‌های شلوغ می‌تواند تحت تأثیر انتشار وسایل نقلیه قرار گیرد

- فقط تا ۵۰ متر
- تنها تا ۵ کیلومتر
- تا حدوداً ۵۰۰ متر از خیابان ☒
- هیچ تأثیری بیرون از خیابان ندارد

۱۷. برای کودکان در مواجهه با هوای آلوده چه توصیه‌ای شده است

- ماسک تنها برای بزرگسالان است
- در شرایط ناسالم، گروه‌های حساس (از جمله کودکان) باید مدت زمان بیرون بودن را کاهش دهند و در صورت لزوم ماسک مناسب مورد تأکید است ☒
- ماسک فقط برای کودکان بالای ۱۰ سال می‌باشد
- کودکان نباید هرگز ماسک بزنند

۱۸. ۲.۵PM نسبت به ۱۰PM چه ویژگی دارد

- بزرگتر است و روی پوست می‌نشیند ولی وارد ریه نمی‌شود
- می‌تواند به قسمت‌های عمیق‌تر ریه و حتی وارد جریان خون شود ☒
- هیچ خطری برای قلب ندارد
- فقط در فضای باز وجود دارد

۱۹. استفاده از سلنیم در رژیم غذایی چه کمکی می‌کند

- کاهش غلظت ذرات معلق در هوا
- افزایش تولید ویتامین D در بدن
- جلوگیری از آسیب رادیکال‌های آزاد به کبد و ریه‌ها ☒
- افزایش جذب اکسیژن در خون

۲۰. کدام ویتامین به‌عنوان تقویت‌کننده عروق خونی و تسریع‌کننده بهبودی افراد می‌باشد

- ویتامین D
- ویتامین E
- ویتامین A
- ویتامین C ☒

سوالات ضمن خدمت راهنمای سفیران سلامت (زیج خود مراقبتی)

۱- از نظر مینوچین، ساخت خانواده به چه معناست

الف - انتلاف ها

ب - اتحادها

ج - الگوهای تعاملی

د - مرزها

۲- ظرف ماکارونی مثالی برای خانواده ی.....است .

الف - از هم گسسته

ب - در هم تنیده

ج - متعارض

د - دارای انتلاف

۳- سپر بلا یعنی

الف - حامل نشانه مرضی

ب - بیمار معلوم

ج - عضوی که خانواده او را علت اصلی بروز مشکل می دانند

د - همه موارد

۴- اولین راهبرد درمانگر در مورد کودکی که مورد آزار والدین قرار گرفته چیست

الف - درمان مشکل کودک

ب - تایید نگرانی والدین

ج - حمایت از کودک

د - گفتگو و همدلی با کودک

۵- اولین و مهم ترین فن خانواده درمانی ساختی کدام است

الف - الحاق

ب - (ردگیری

ج - تشدید

د - فعال سازی

۶- ردگیری مستلزم آشنایی و آگاهی با خانواده است .

الف - افکار

ب - اعتقادات

ج - زبان

د - گذشته

۷- خطوط فرضی که خرده نظام ها را از یکدیگر متمایز می کنند،.....نامیده می شود .

الف - مرز

ب - صف بندی

ج - قوانین خانواده

د - قدرت در خانواده

۸- قدرت در خانواده یعنی :

الف - تسلط

ب - تصمیم گیری

ج - مسئولیت

د - ب و ج

۹- با تغییرخانواده، اعضا هم تغییر می کنند .

الف - سپر بلا

ب - ساخت

ج - شجره نامه

د - هیچ کدام

۱۰-ادرمانگری که تجربه ی کافی برای درمان خانواده ندارد بهتر است :

الف - در برابر خانواده سکوت اختیار کند

ب - از موضع فردی متخصص برخورد کند

ج - برای آشنایی، از خود اعضای خانواده کمک بگیرد

د - به پاسخ های همدلانه بسنده کند.

۱۱-معادل لاتین شفقت (دلسوزی) کدام است .

الف- compassion

ب- gratitude

ج - flow

د- mindfulness

۱۲- اصل مفهوم شفقت ریشه در کدامیک از مکاتب زیر دارد

الف - اسلام

ب - مسیحیت

ج - زرتشت

د - بودا

۱۳- کدامیک از افراد زیر برای اولین بار مفهوم شفقت را در روانشناسی به صورت علمی مطرح نمود .

الف - نف

ب - گیلبرت

ج - سلیگمن

د - پترسون

۱۴- کدامیک از موارد زیر جزو مولفه های شفقت نمی باشد .

الف - ذهن آگاهی

ب - پذیرش

ج - ناخودآگاه

د - حس درد مشترک

۱۵- کدامیک از افراد زیر برای اولین بار مفهوم درمان مبتنی بر شفقت را در روانشناسی به صورت علمی مطرح نمود .

الف - گیلبرت

ب - نف

ج - گریمر

د - ماسکوویچ

۱۶-شفقت درمانی جزو کدامیک از رویکردهای روان درمانی است .

الف - شناخت درمانی

ب - رفتار درمانی

ج - روانکاوی

د - روانشناسی مثبت

۱۷- کدامیک از تکنیک های زیر در درمان مبتنی بر شفقت کاربرد ندارد.

الف - ذهن آگاهی

ب - پذیرش و تعهد

ج - همدلی

د - تصعید

۱۸- اشفقت درمانی برای درمان کدام یک از اختلالات زیر کاربرد کمتری دارد .

الف - اسکیزوفرنی

ب - افسردگی

ج - اضطراب

د - خودانتقادی

۱۹- مبنای نوروپسیکولوژی درمان مبتنی بر مهرورزی مربوط به کدام حوزه می باشد .

الف - حافظه

ب - توجه

ج - تکلم

د - ساختار مغزی دلسوزی سخت

۲۰- مزیت درمان مبتنی بر مهرورزی بر شناخت درمانی در درمان اختلال افسردگی به کدامیک از موارد زیر ارتباط دارد .

الف - سرعت درمان

ب - غیر دارویی بودن درمان

ج - کاربرد در اختلالات پیچیده

د - عدم بازگشت اختلال

۲۱- کدام گذاری و تکمیل فرم مصاحبه مراجعین مراکز راهنمایی و مشاوره آموزش و پرورش به چه صورت است

الف - بر اساس حروف الفبا

ب - بر اساس عدد

ج - بر اساس عدد و الفبا

د - بستگی به نوع مراجع دارد

۲۲- مشکلات مراجعین (برای تنظیم آمار) شامل چند حیطه اساسی می باشد

الف - چهار

ب - پنج

ج - شش

د - هفت

۲۳- فرم الحاقی (که به فرم مصاحبه الحاق می شود) در چه موردی استفاده می شود؟

الف - در مواقعی که مشکل شخص از نوع اختلالات روانی باشد.

ب - در مواقعی که مشکل شخص جزء کدهای رایج نباشد.

ج - در مواقعی که مراجع بیش از دو مرحله (بار) به مشاور مرکز مراجعه کرده باشند .

د - موارد الف و ب

۲۴- مبنای « فرم مشکلات مراجعین» کدام ویرایش از DSM است

الف - دوم

ب - چهارم

ج - سوم

د - پنجم

۲۵- مدیر یا مسئول پذیرش مرکز می تواند کدام یک از اطلاعات زیر را (در صورت لزوم) در فرم مصاحبه ننویسد

الف - تاریخ اولین مراجعه

ب - تلفن مراجع

ج - آدرس محل کار یا زندگی مراجع

د - موارد ب و ج

۲۶- معمولاً آمار مشکلات مراکز مشاوره هر ماه یکبار به اداره کل یا وزارتخانه ارسال می گردد .

الف - چهار

ب - سه

ج - دو

د - یک

۲۷- در تکمیل فرم آمار مشکلات، منظور از فراوانی عبارتست از تعداد مراجعان بدون توجه به تعداد جلسات هر کدام از آنها. این جمله

الف - درست است

ب - اشتباه است

ج -

د -

۲۸- حسن اجرای تمام اطلاعات در فرایند مشاوره و پایبندی به اصل راز داری برعهده مدیر مرکز مشاوره خانواده می باشد. این جمله

الف - درست است

ب - اشتباه است

ج -

د -

۲۹- چه کسانی می توانند در مراکز راهنمایی و مشاوره خانواده آموزش و پرورش مشاوره بدهند (به عنوان مشاور یا روانشناس باشند)

الف - افراد متاهل با سه سال تجربه کاری

ب - افراد دارای مجوز از سازمان مرکزی انجمن اولیا، (وزارتخانه)

ج - کلیه مشاوران شاغل در منطقه یا ناحیه

د - بستگی به ناحیه یا منطقه آموزش و پرورش دارد.

۳۰- از جمله شروط استفاده از مسئول پذیرش در مراکز راهنمایی و مشاوره خانواده کدام مورد می باشد .

الف - مجموعاً ۳۶ نفر ساعت در هفته فعالیت داشته باشد.

ب - مجموعاً ۲۵ نفر ساعت در هفته فعالیت داشته باشد.

ج - مجموعاً ۴۰ نفر ساعت در هفته فعالیت داشته باشد.

د - مجموعاً ۴۲ نفر ساعت در هفته فعالیت داشته باشد.

۳۱- انواع خود مراقبتی کدامیک از موارد زیر است

الف - خود مراقبتی در بیماریهای جزئی

ب - خود مراقبتی در بیماریهای حاد

ج - خود مراقبتی در بیماریهای مزمن

د - همه موارد

۳۲- ویژگیهای خودمراقبتی کدامیک از موارد زیر است

الف - رفتاری است آموخته شده

ب - فعالیتی است داوطلبانه

ج - نیاز به مشاوره و کمک پزشکان دارد

د - همه موارد

۳۳- در برنامه تحول نظام سلامت کدام برنامه مربوط به برنامه ملی خودمراقبتی می باشد

الف - برنامه اول

ب - برنامه پنجم

ج - برنامه دهم

د - برنامه دوم

- ۳۴ در برنامه سفیران سلامت دانش آموزی از کدام روش آموزشی استفاده می شود

الف - سخنرانی

ب - بحث گروهی

ج - آموزش به همسالان

د - پرسش و پاسخ

- ۳۵ گام اول سلامت کدام است

الف - خودمراقبتی

ب - خودآگاهی

ج - خود مدیریت

د - خود اتکایی

- ۳۶

تعریف خود مراقبتی:

الف -

الف- یعنی مراقبت از خود

ب -

ب-از سلامت جسمی و روانی خود مراقبت کنیم

ج -

ج-شامل اقداماتی است آموختنی

د -

د-همه موارد

- ۳۷

انواع خودمراقبتی:

الف -

الف-جسمی و روانی

ب -

ب-عاطفی ومعنوی

ج -

ج-خود مراقبتی در مدرسه

د -

د-همه موارد

- ۳۸

خود مراقبتی در مدرسه و جامعه شامل چه مواردی است؟

الف -

الف-خوردن ناهار یا میان وعده روزانه

ب -

ب-عضویت در تشکل های دانش آموزی

ج -

ج-کمک به نیازمندان

د -

د-الف و ب

- ۳۹

کدام یک از موارد زیر جزء ۱۴ فرمان خود مراقبتی برای جوانان است؟

الف -

الف-نماز اول وقت

ب -

ب-ورزش منظم

ج -

ج-برنامه ریزی

د -

د-موارد الف وب

- ۴۰

کدام یک از موارد زیر جزء ۱۴ گام برنامه ریزی فردی برای خود مراقبتی است؟

الف -

الف-شکرگزاری نعمت های الهی

ب -

ب-پیمان ببندیم

ج -

ج-هدف واضحی را که قصد داریم انجام دهیم مشخص کنیم

د -

د-ب وج

- ۴۱

سه راه کلی برای مدیریت خشم کدام است؟

الف -

الف-توجه به احساس ها-توجه به انتظارات -توجه به روش های فکر کردن

ب -

ب-توجه به احساس ها -توجه به روابط -توجه به روش های فکرکردن

ج -

ج-توجه به احساس ها -توجه به رفتارها-توجه به روش های فکرکردن

د -

د-توجه به احساس ها-توجه به نجوای درون-توجه به روش های فکرکردن

- ۴۲

واکنش های منفی به خشم شامل کدام یک از موارد زیر نمی گردد؟

الف -

الف-سرکوب کردن

ب -

ب-حالت دفاعی گرفتن

ج -

ج-جرات مندی

د -

د-خشونت ورزیدن

- ۴۳

در زمینه تفاوت خشم با پرخاشگری کدام مورد نادرست است؟

الف -

الف-خشم یک واکنش هیجانی نسبت به یک موقعیت یا شخص است

ب -

ب-خشم می تواند درونی باشد و تظاهر بیرونی نداشته باشد

ج -

ج-خشم احساسی است که به ما می گوید کسی یا چیزی مانع رسیدن ما به اهداف مان شده است

د -

د-اگر عمبانیّت فردی کنترل نشود تبدیل به خشم می شود

۴۴ -

در مدیریت خشم ،توجه به رفتارها شامل کدام یک از موارد زیر نمی شود؟

الف -

الف-حل مساله

ب -

ب-همدلی

ج -

ج-جرات مندی

د -

د-هیچ کدام

۴۵ -

خشم زمانی به مشکل تبدیل می شود که.....

الف -

الف-جرات مندانه ابراز گردد

ب -

ب-واکنش عادی به موقعیت باشد

ج -

ج-منجر به ابراز خشونت شود

د -

د-هیچ کدام

۴۶ -

مزایا و منافع برنامه ارتقاء سلامت در محل کار چیست؟

الف -

الف-افزایش بازدهی و بهره وری در محل کار

ب -

ب-کاهش میزان غیبت و افزایش رضایت کارکنان

ج -

ج-افزایش تعهدات سازمانی کارکنان

د -

د-همه موارد

۴۷ -

برنامه ارتقاء سلامت در محل کار برگذام یک از حیطه های سلامت متمرکز است؟

الف -

الف-ارزشیابی و بهبود برنامه

ب -

ب-فعالیت فیزیکی کارکنان

ج -

ج-مدیریت استرس،تغذیه،فعالیت فیزیکی،ترک سیگار

د -

د-مدیریت استرس،تغذیه،فعالیت فیزیکی

- ۴۸

گام اول سلامت کدام است؟

الف -

الف-خود مراقبتی

ب -

ب-خود آگاهی

ج -

ج-خود مدیریتی

د -

د-خود اتکایی

- ۴۹

برنامه ملی خود مراقبتی و تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت جزءچندمین برنامه می باشد؟

الف -

الف-اولین

ب -

ب-سومین

ج -

ج-پنجمین

د -

د-دهمین

- ۵۰

فعالیت سفیر سلامت از نظر وضعیت عملکرد چیست؟

الف -

الف-فعالیت از نظر فردی

ب -

ب-فعال از نظر فردی -اجتماعی-خانوادگی

ج -

ج-فعال از نظر اقتصادی

د -

د-هیچکدام

- ۵۱

اثر بخشی کدام نوع رژیم کمتر نمی باشد؟

الف -

الف-رژیم های آسان

ب -

ب-رژیم های شدید و سخت

ج -

ج-همزمان بودن ۲نوع رژیم

د -

د-رژیم بدون ورزش

- ۵۲

احساس نارضایتی از تناسب اندام موجب چه می شود؟

الف -

الف-عصبانیت

ب -

ب-بی قراری

ج -

ج-اختلال غذا خوردن

د -

د-خشونت

- ۵۳

کدام مورد جزءاختلالات غذا خوردن محسوب می شوند؟

الف -

الف-بالاآوردن عمدی

ب -

ب-استفاده از ملین

ج -

ج-ورزش شدید برای سوزاندن کالری

د -

د-همه موارد

- ۵۴

کدام جمله غلط است؟

الف -

الف-رژیم غذایی در مقایسه با ورزش می تواند اثر مثبت بیشتری بر سلامت روانی داشته باشد.

ب -

ب-ورزش باعث افزایش آستانه عمل نسبت به استرس می شود.

ج -

ج-ورزش می تواند افسردگی های خفیف را درمان کند.

د -

د-ورزش باعث بهبود سیستم قلبی-عروقی می شود.

- ۵۵

کدام گزینه نادرست است؟

الف -

الف-بهتر است وعده شام از برنامه غذایی حذف شود .

ب -

ب-از ورزش به عنوان روش مقابله با استرس استفاده کنید.

ج -

ج-از کافیین به مقدار متوسط استفاده شود

د -

د-تعادل در مصرف انواع خوراکی ها باید رعایت شود.

e - ۵۶کدامیک ازموارد زیردرمورد عزت نفس صحیح است

الف - باورفردبه ارزشهای فردی راعزت نفس گویند

ب - معیاری مربوط به رفتارفردتلقی میشود

ج - نوعی معیارباباورفردی ایست

د - تسلط فرد برمهارتهای زندگی راعزت نفس گویند

e - ۵۷خودکارآمدی چیست

الف - باورفرد به توانایی های فردی خودبرای انجام کارهای تسلط مهارتهاست

ب - باورفرد به توانایی های جسمی خودبرای انجام کارهایاتسلط مهارتهاست

ج - باورفرد به توانایی های اجتماعی خودبرای انجام کارهایاتسلط مهارتهاست

د - هر سه مورد

.....e - ۵۸هرفرد به معنای الگویی ازویژگیهای منحصر به فرد اوست .

الف - عزت نفس

ب - مهارت

ج - شخصیت

د - ویژگی

e - ۵۹کدامیک درمورد عوارض استفاده ازمشروبات الکلی صحیح است

الف - باعث افت توان ذهنی میشود

ب - توانایی ادراکی راکاهش میدهد

ج - توانایی قضاوتی راکاهش میدهد

د - هر سه مورد

e - ۶۰حساس ترین سلولهای مغزدرمواجهه بامصرف الکل کدام است

الف - سلولهای حافظه

ب - سلول های تمرکز و خواب

ج - سلولهای هماهنگی وقضاوت

د - همه موارد

e - ۶۱احتمال ابتلای دختر بچه ها وپسر بچه ها به افسردگیودردوران نوجوانی احتمال ابتلای دختران به افسردگیپسران است

الف - برابر۲-برابر

ب۳- برابر-برابر

ج - برابر-برابر

د - برابر۳-برابر

e - ۶۲دوویژگی مشترک بچه های طلاق کدام اند

الف - ترس ازطردشدگی-افسردگی

ب - افسردگی-پر خاشگری

ج - ترس ازطردشدگی-ترس ازخیانت

د - هیچکدام

e - ۶۳خطرات فرزندآوری دردوران نوجوانی کدامیک ازموارد زیراست

الف - وزن پایین هنگام تولد

ب - توارث معیوب

ج - ضعف مهارتهای فرزندپروری

د - همه موارد

e - ۱۲۴نوع ممیمیت درمبحث ازدواج کدام است
الف - فلسفی-روان شناختی
ب - خلاقانه-جسمانی
ج - مواردالف وب
د - هیچکدام
e - ۱۲۵کدامیک ازموارد جزقانون ۳میم برای بچه دارشدن است
الف - منطق
ب - منابع
ج - مسوولیتها
د - همه موارد
e - ۱۲۶پیچیده ترین ساختارزنده جهان کدام است
الف - مغز
ب - نخاع
ج - قلب
د - کبد
e - ۱۲۷اولین نشانه آشکاربلوغ جنسی در ۸۰درصد دختران کدام است
الف - رشد پستانها
ب - رشد موهای زاید
ج - قاعدگی
د - هیچکدام
e - ۱۲۸یکی ازشایعترین سرطانها درمردان ۱۵تا۳۴ساله چیست
الف - فتق کشاله ران
ب - پروستات
ج - بیضه
د - هیچکدام
۲- ۱۲۹کدام عبارت صحیح نمی باشد.
الف - کاهش دریافت سدیم (نمک) تا حد کمتر از۵گرم در روز
ب - کاهش دریافت سدیم (نمک) تا حد کمتر از۵گرم در روز از ۵۱سالگی به بعد
ج - مصرف کمتر از ۳۰۰میلی گرم کلسترول در روز
د - کاهش کالری دریافتی از چربیهای جامد و مواد قندی ساده
۲- ۱۷۰کدام یک از موارد زیر جز آنتی اکسیدان ها(ضد سرطان ها) نمی باشد
الف - ویتامین ث
ب - ویتامین ای
ج - کاروتنوئیدها
د - رادیکال های آزاد
۲- ۱۷۱در صورت مشاهده کدامیک از علایم زیر، ارجاع دانش آموز به پزشک الزامی است
الف - تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد
ب - بی اشتهاپی و تغذیه نامناسب
ج - کاهش یا افزایش وزن بدن
د - سرفه مداوم و تنگی نفس
۲- ۱۷۲به موازات رشد و تکامل بدن در دوره نوجوانی، کدامیک از عیوب انگساری زیر تشدید می یابد

الف - نزدیک بینی

ب - دور بینی

ج - آستیگماتیسم

د - پیر چشمی

۲- ۷۳ شایعترین علت کم شنوایی حسی- عصبی، کدام است

الف - کم شنوایی مادرزادی

ب - کم شنوایی ناشی از عفونت گوش

ج - کم شنوایی ناشی از سر و صدا

د - کم شنوایی انتقالی

۲- ۷۴ منبع اصلی تأمین ویتامین دی مورد نیاز بدن چیست؟ (

الف - گوشت و حبوبات

ب - نور خورشید

ج - لبنیات کم چرب

د - فعالیت بدنی

۲- ۷۵ جهت پیشگیری از پوسیدگی دندان دانش آموزان، چه روشی توصیه می شود

الف - فیشور سیلنت

ب - فلوراید تراپی

ج - مسواک و نخ دندان

د - همه موارد

۲- ۷۶ شرط اصلی ثبت نام دانش آموزان در مدارس چیست

الف - معاینات طبی

ب - خودمراقبتی

ج - واکسیناسیون کامل

د - غربالگری بیماری ها

۲- ۱۷۷ از چه طریقی دارو زودتر جذب می شود

الف - کاشتنی

ب - جذبی

ج - استنشاقی

د - تزریقی

۲- ۷۸ داروهای آنتی بیوتیک برای درمان چه نوع عفونتی کاربرد دارد

الف - باکتریایی

ب - ویروسی

ج - انگل ها

د - الف و ب

۲- ۷۹ سوء مصرف محرک ها چه عوارضی دارد

الف - قلبی

ب - تنفسی

ج - عصبی

د - قلبی و ریوی

۲- ۸۰ کدام گزینه جزء داروهای نسخه ای میباشد

الف - آنتی بیوتیک ها - داروهای سرماخوردگی

ب - داروهای ضد فشارخون - داروهای ضد افسردگی

ج - آنتی اسیدها - داروهای ضدسرفه
د - داروهای خواب آور - داروهای ضدچربی خون
۲ - ۸۱ کدام گزینه جزء داروهای بدون نسخه می باشد
الف - آنتی هیستامین ها - آنتی بیوتیک ها
ب - داروهای آرامبخش - داروهای ضد درد
ج - داروهای بازکننده مجاری تنفسی - داروهای ضد زخم
د - داروهای ضد یوست - داروهای ضد چربی خون

۲ - ۸۲ چند درصد از نوشیدن الکل در معده جذب می شود
الف ۱۰ - درصد
ب ۲۰ - درصد
ج ۳۰ - درصد
د ۲۵ - درصد

۲ - ۸۳ افرادی که بعد از مصرف الکل دچار تاری دید میشوند دارای غلظت خون چند درصد هستند
الف - ۱۲%
ب - ۱۰%
ج - ۳۰%
د - ۲۰%

۲ - ۸۴ در بیماری سیلیاک فرد دچار کمبود کدام ویتامین می گردد
الف - ویتامین های گروه E - K - D
ب - ویتامین C
ج - ویتامین های گروه B
د - همه موارد

۲ - ۸۵ کدام ویتامینها آنتی اکسیدان هستند
الف - ویتامین C
ب - ویتامین B
ج - ویتامین E
د - الف و ج

۲ - ۸۶ معاینات طبی هر چند سال یکبار ضرورت دارند
الف - سالانه
ب - هر ۲ سال یکبار
ج - هر ۶ ماه یکبار
د - هر ۳ سال یکبار

۲ - ۸۷ از چه آزمایش هایی به ترتیب از راست به چپ می توان برای بررسی تعداد گلبولهای خونی / عملکرد کلیه ها و مجاری ادرار / امواج الکتریکی قلب استفاده کرد ؟
الف CBC-UA-ECG -
ب ECG-UA-CBC -
ج UA-ECG-CBC -
د ECG-CBC-UA -

۲ - ۸۸ کدام یک از عیوب انکساری چشم به دلیل تضعیف ماهیچه های چشم و تصلب قرنیه می باشد
الف - نزدیک بینی
ب - دوربینی
ج - آستیگماتیسم
د - پیرچشمی

۲- ۸۹وضعیتی که در آن ماهیچه قلب تضعیف میشود و در فرآیند پمپاژ خون اختلال ایجاد می کند چه نام دارد

الف - پانکراتیت

ب - استنوپروز

ج - دمانس

د - کاردیومیوپاتی

۲ - ۹۰ کدام یک از محرک های زیر استرس و اضطراب را کاهش و همدلی و آرامش را افزایش می دهد

الف - کوکائین

ب - کراک هروئین

ج - متیل فنیدیت

د - اکستازی

۲ - ۹۱ مسواک را هر چند وقت یکبار باید تعویض کرد

الف-۳ - ماه یکبار

ب-۲ - ماه یکبار

ج - هر ۶ ماه یکبار

د - ۵ - ۴ ماه یکبار

۲ - ۹۲ آمفیزم چیست

الف - وابستگی جسمی و روانی فرد به الکل

ب - کاهش توانایی ریه در جذب و دفع اکسیژن و دی اکسید کربن

ج - التهاب مجاری تنفسی

د - اتساع غیرطبیعی سرخرگ آئورت

d - ۹۳ شایع ترین نوع دیابت کدام یک از موارد ذیل می باشد

الف - نوع یک

ب - نوع دو

ج - بارداری

د - هیچکدام

d - ۹۴ کدام یک از بیماری ذیل تولید آنسولین در بدن را از بین می برد و در برابر آنسولین مقاوم می شود؟ (

الف - سرطان ها

ب - دیابت

ج - بیماری قلبی و عروقی

د - هیچکدام

..... d - ۹۵ احساس دردی در قفسه سینه اشاره دارد که معمولاً ناشی از تنگی عروق کرونر است؟ (

الف - سکته قلبی

ب - آنژین قلبی

ج - بیماری عروق تاجی و کرونر

د - آریتمی

d - ۹۶ کدامیک از موارد زیر در دنیای دیجیتال میتواند یک تهدید جدی برای جوانان باشد؟ (

الف - قیاس

ب - تکرارپذیری

ج - تداوم

د - هر سه مورد

d - ۹۷ اولین مرکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی چه نام دارد

الف - شورای روستا

ب - خانه بهداشت

ج - پایگاه بهداشتی

د - مرکز بهداشتی درمانی

d - ۹۸تقلب های رایج در حوزه سلامت عمدتا گروه های زیر را هدف می گیردبه جز ؟ (

الف - نوجوانان

ب - جوانان

ج - سالمندان

د - میانسالان

d - ۹۹نگران کننده ترین عوامل بیوتروریسم کدامند؟ (

الف - آبله -طاعون

ب - آنفلو آنزا -سیاه زخم

ج - بوتولیسم -سرطان

د - همه موارد

d - ۱۰۰اکدامیک از مهمترین عوامل آلودگی هوا در جهان نمی باشد

الف - سوخته های فسیلی

ب - گرد و غبار و ریزگردها

ج - منابع خانگی آلودگی هوا

د - صنایع کشاورزی و دامداری

d - ۱۰۱اکدام بیماری دارای واکسن نمی باشد؟ (

الف - مالاریا

ب - فلج اطفال

ج - سرخک

د - کزاز

d - ۱۰۲اکدام مورد از معضلات اساسی مرتبط با محیط زیست نمیباشد

الف - رشد جمعیت -فقر و گرسنگی -گرم شدن زمین

ب - گازهای گلخانه ای -نازک شدن لایه ازن

ج - ازبین رفتن جنگلهای بارانی و سوراخ شدن لایه ازن

د - بیماریهای نوپدید و آب شدن یخهای قطبی

d - ۱۰۳سندرم ساختمان بیمار (sbs)چیست

الف - بیماری ناشی از آلودگی هوای درون خانه

ب - بیماری ناشی از آلودگی هوای شهرها

ج - غیر ایمن بودن ساختمانها

د - آلودگی ناشی از فاضلابهای درون ساختمان

d - ۱۰۴تری هالومتانها چگونه پدید می آیند

الف - از ترکیب کلر با آلاینده های آب

ب - از ترکیب متییزیم با آلاینده های آب

ج - از ترکیب فاضلاب صنایع با آب

د - از ترکیب سموم فسفره با آلاینده های آب

d - ۱۰۵چه مداهایی و با چه مدت تماس میتواند باعث کاهش شنوایی شوند

الف - تماس روزانه بیش از چهارساعت بیش از ۷۰ دسی بل

ب - تماس روزانه بیش از ۸ ساعت با ۸۰ دسی بل

ج - تماس روزانه بیش از ۸ ساعت با ۷۵ دسی بل

د - تماس روزانه ۴ ساعت با ۹۰ دسی بل

d - ۰۶ اقدام جمله صحیح نمی باشد :

الف - من در برابر سوء استفاده ها و خشونت های جنسی از خودم محافظت خواهم کرد

ب - من مهارت های مرتبط با کمکهای اولیه را فرا خواهم گرفت

ج - من برای جلوگیری از حوادث خانگی از اقدامات ساده و پر هزینه استفاده می کنم

د - من از باندها و گروهای بزهکار دوری خواهم کرد .

d - ۰۷ ایستة اضطراری خانواده در چه مواقعی کاربرد دارد

الف - آب و هوای نا مساعد

ب - هشدار های ملی

ج - بیماریهای سخت

د - موارد الف و ب

d - ۰۸ بلایای طبیعی شامل :

الف - سیل / خشونت / زمین لرزه / تند باد

ب - سیل / رانش زمین / کولاک/ تگرگ

ج - سیل / تگرگ / کودک آزاری / رعد و برق

د - سیل / رعد و برق / رانندگی پر خطر / قتل

d - ۰۹ واکسن گارداسیل جهت کدام یک از بیماریهای ذیل استفاده می شود

الف - سرطان دهانه رحم

ب - زگیل تناسلی

ج - کلامیدیا

د - هیچکدام

..... d - ۱۰ خط مقدم در خانه های بهداشت روستایی هستند .

الف - پزشکان

ب - بهورزان

ج - کاردان بهداشت

د - ماما

d - ۱۱ مراکزی هستند که مسئولیت آنها در درجه اول ارائه خدمات بهداشتی اولیه از قبیل مراقبتهای مادر و کودک ، واکسیناسون ، پیشگیری ی از بیماریها،بهداشت

محیط و کار و همچنین ارائه خدمات سرپایی پزشکی یا ارجاع بیمار به سطح بیمارستان عمومی است .

الف - مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی

ب - مطب

ج - بیمارستان آموزشی

د - مرکز جراحی محدود

..... d - ۱۲ با هدف توسعه کمی و کیفی بیمه های سلامت دستیابی به پوشش فراگیر وعادلانه خدمات سلامت و کاهش سهم مردم از هزینه های سلامت در سال

۸۹مصوب شد .

الف - ماده ۴۸ قانون برنامه پنج توسعه کشور

ب - ماده ۳۸ قانون برنامه پنج توسعه کشور

ج - ماده ۲۱ قانون برنامه پنج توسعه کشور

د - ماده ۵۸ قانون برنامه پنج توسعه کشور

d - ۱۳ میزان سرانه زباله در کشور ما چقدر می باشد

الف ۲۰۰ - کیلوگرم

ب ۵۰۰ - کیلوگرم

ج ۶۰۰ - کیلوگرم

د- ۲۵۰ - کیلوگرم

AQI - ۱۱۴چيست

الف - شاخص کیفیت هوا

ب - شاخص کیفیت آب

ج - شاخص اندازه گیری شدت صدا

د - شاخص تولید زباله

d - ۱۱۵ ماده شیمیایی با بویی شبیه تخم مرغ گندیده که باعث التهاب چشم ، گلو و بینی می شود

الف - اکسیدهای سولفور

ب - اکسیدهای آهن

ج - اکسیدهای نیتروژن

د - مونوکسید کربن

d - ۱۱۶ نوعی خشونت یا آزار و اذیت جسمی ، روانی یا عاطفی خاصی است که به طور عامدانه از سوی فرد یا افراد نسبت به دیگران اعمال می شود
نام دارد .

الف - ضرب و شتم

ب - دعوا

ج - قلدری

د - تجاوز

- ۱۱۷ مهربانی یعنی ؟

الف - گوش سپردن به ندای قلب و ارزش قائل شدن برای درونیات خود

ب - بهترین دوست خود بودن و فادار ماندن به خود خامه در شرایط سخت

ج - درک ارتباط خود با همه دنیا

د - همه موارد

- ۱۱۸ توانایی انسان برای کارکردن، لذت بردن، ارتباط برقرارکردن با دیگران و درک جهان هستی، به چه چیزی بستگی دارد

الف - به تفکر سالم انسان

ب - به خودمراقبتي

ج - به توانایی انسان در استفاده از حواس پنجگانه

د - به داشتن مهارت های صحیح ارتباطی

- ۱۱۹ از چه سنی مردان باید برای اطمینان از سلامت پروستات، آزمایش پی ای ای را انجام دهند

الف - ۴۰ سالگی

ب - ۴۵ سالگی

ج - ۵۰ سالگی

د - ۶۰ سالگی

- ۱۲۰ برقراري يك رابطه مطمئن زناشويي، مستلزم چیست

الف - سلامت کامل جسمي

ب - برقراري ارتباط صحيح بين زوجين

ج - درك درست از خود و قابليت درك و همدلي با همسر

د - مطابقت فرهنگي و خانوادگي

- ۱۲۱ ادر تعريف "سلامت"، کدام گزینه صحیح است

الف - سلامت، تعريف ایستايي ندارد.

ب - دستیابی به سطوح بالاتر سلامت، نیازمند خودمراقبتي، ابراز احساسات و برقراري روابط سالم و توجه به ابعاد زیست محیطي، اجتماعي، جسماني، رواني و روحاني سلامت است.

ج - سلامت، طيف وسيعي دارد.

د - همه موارد

- ۱۲۲ سرکوب احساسات " منجر به چه چیزی می شود

الف - خشم و افسردگی

ب - خودخوری

ج - اضطراب و افسردگی

د - محافظه کاری

- ۱۲۳ یکی از بهترین راه ها برای تبدیل "حال بد به حال خوب " چیست

الف - انجام اموریخیره

ب - ورزش

ج - مشاوره

د - محافظه کاری

- ۱۲۴ برای "مدیریت استرس " چه اقداماتی را می توان انجام داد

الف - صحبت با کسی که به او اعتماد دارید

ب - کمک به دیگران

ج - سرگرم کردن خود

د - همه موارد

- ۱۲۵ مرحله «آمادگی» به چه مرحله ای گفته می شود

الف - مرحله ای که هنوز فعالیت را شروع نکرده اید ولی به آن فکر می کنید.

ب - مرحله ای که هنوز فعالیت را شروع نکرده اید و به فکرش هم نیستید.

ج - مرحله ای که فعالیت را به حد مطلوب رسانده اید ولی هنوز به ۶ ماه نرسیده است.

د - مرحله ای که فعالیت را شروع کرده اید ولی به حد مطلوب نرسیده اید.

- ۱۲۶ کمک های اولیه در حمله قلبی " شامل چه مواردی است

الف - فوراً به اورژانس خبر داده شود.

ب - فرد را به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد و بدنش حتی المقدور گرم نگه داشته شود.

ج - اگر مصدوم بیهوش شد، به سرعت تنفس و نبض او چک شود.

د - همه موارد

- ۱۲۷ کدامیک از گزینه های زیر در خصوص «اطلاع رسانی به مراکز ذی ربط هنگام مسمومیت» صحیح نیست

الف - در موقع مسمومیت، نوع و میزان ماده ای که فرد مسموم بلعیده را باید به مراکز اطلاع رسانی ارایه داد.

ب - جنس فردی که دچار مسمومیت شده است.

ج - اینکه آیا فرد مسموم دچار استفراغ شده یا خیر؟

د - اینکه آیا به مسموم، نوشیدنی خامی خورانده شده است یا خیر؟

- ۱۲۸ کدامیک از جملات زیر در رابطه با "کلسترول " صحیح است

الف - سطح بهینه کلسترول خون ۲۰۰ میلی گرم در صد است.

ب - در صورت بالا بودن کلسترول باید هر ۵ سال یک بار، آزمایش انجام شود.

ج - برای انجام آزمایش کلسترول، باید حداقل ۶ ساعت ناشتا بود.

د - همه موارد

- ۱۲۹ معاینه منظم پستان برای زنان ۲۰ تا ۴۰ سال ، به چه صورت باید انجام گیرد

الف - سالی یک بار

ب - هر ۲ سال یک بار

ج - هر ۳ سال یک بار

د - هر ۴ سال یک بار

- ۱۳۰ وجود خون در ادرار " نشانه چیست

الف - عفونت ادراری

ب - سنگ یا التهاب کلیه

ج - ورزش و فعالیت شدید

د - همه موارد

- ۱۳۱ علایم و نشانه هایی که می توان فهمید دوست یا همکار شما به "مواد مخدر" روی آورده است کدام است

الف - افت عملکرد، کاهش حساسیت، تغییر شکل، ، تغییر در روابط، بی خوابی،، رعایت بیشتر قوانین

ب - تغییر در روابط، افت عملکرد، افزایش حساسیت، تغییر شکل، نوسان خلق

ج - افزایش وزن، احساس نا امنی، رعایت بیشتر قوانین، تغییرات ناگهانی، احساس امنیت بیشتر

د - بی خوابی، کاهش حساسیت، قانون شکنی، مشکل مالی، نوسان خلق

- ۱۳۲ در برنامه عملیاتی بهبود تغذیه کدام مورد صحیح است

الف - سبزیجات با رنگ تیره ویتامین کمتری دارند.

ب - لبنیات پرچرب محدودیت مصرف ندارد.

ج - اندازه گوشت در هر وعده حداقل یک کف دست باشد.

د - فاقد کلسترول بودن لزوماً به معنای فاقد چربی بودن نیست.

- ۱۳۳ برای "پیشگیری از عفونت " کدامیک از موارد زیر صحیح نیست

الف - داشتن استراحت و خواب کافی

ب - اجتناب از آلاینده های هوایی

ج - مصرف غذاهای حاوی ویتامین c و B۹ و B۱۲

د - استفاده از تکنیک های آرام سازی

- " ۱۳۴ نتیجه منفي كاذب " به این معناست كه :

الف - آزمایش شما گویای بیمار بودن شماست، در حالی که شما واقعاً بیمار نیستید.

ب - آزمایش شما گویای بیمار بودن شماست و شما قطعاً بیمار هستید.

ج - آزمایش شما گویای بیمار بودن شما نیست، در حالی که شما واقعاً بیمار هستید.

د - هیچکدام

- ۱۳۵ کدامیک از جملات زیر صحیح است

الف - میوه و سبزیجات تازه و با رنگ تیره ویتامین بیشتری دارند.

ب - میوه و سبزیجات کهنه و با رنگ روشن ویتامین بیشتری دارند.

ج - میوه و سبزیجات تازه با رنگ روشن ویتامین بیشتری دارند

د - هیچکدام

- ۱۳۶ اولین قدم برای افرادی که می خواهند وزنشان را کم کنند ، کدام است

الف - پیروی از رژیم مشخص

ب - حذف یکی از وعده های غذایی

ج - حذف مواد قندی از رژیم غذایی

د - آمادگی برای تغییر رفتار

- ۱۳۷ از نظر آلبرت شوابتز انسانها چگونه میتوانند زندگی خود را تغییر دهند

الف - تغییر دیدگاهها و اندیشه های خود

ب - توجه به احساسات و عواطف

ج - برقراری ارتباطات انسانی

د - کشف معنای زندگی

- ۱۳۸ کدام گزینه جزء رایج ترین نشانه های خفگی ، نیست

الف - گرفتن گلو با یک یا دو دست

ب - تنگی نفس و تعریق

ج - تنفس همراه با نفس های منقطع و مصادار

د - دشواری تکلم

- ۱۳۹ در خصوص علایم هشدار دهنده یک حمله قلبی ، کدام مورد صحیح نیست

الف - تعریق شدید و نبض نامنظم

ب - تهوع یا استفراغ

ج - تنگی نفس که در حالت درازکش آرام شود و در حالت نشسته شدت یابد .

د - درد شدید قفسه سینه که بیش از ۲ دقیقه طول بکشد، با احساس خفگی همراه باشد و به گردن ، شانه یا بازو انتشار یابد .

- ۱۴۰ در خصوص انجام آزمایش خون مخفی در مدفوع ، کدام مورد صحیح نیست

الف - با انجام این آزمایش خونی که با چشم غیر مسلح دیده نمی شود مورد بررسی قرار میگیرد .

ب - مصرف تربچه ، شلغم ، گوشت قرمز ، قرص آهن و ویتامین ث تأثیری در نتیجه آزمایش ندارد .

ج - از این آزمایش برای تشخیص زودرس سرطان کولون (روده بزرگ) استفاده میشود .

د - گاهی در تشخیص علل کم خونی یا دردهای شکمی نیز استفاده می شود .

- ۱۴۱ کمبود کدام ویتامین سیستم ایمنی را ضعیف نمی کند ؟

الف - ب ۶

ب - اسید فولیک

ج - ک

د - ب ۱۲

- ۱۴۲ مصرف جویی در استفاده از لامپ های کم مصرف به ازای هر لامپ چه میزان کاهش سالانه تولید دی اکسید کربن بر حسب کیلو گرم را به دنبال دارد ؟

الف - ۳۳۶

ب - ۹۰

ج - ۲۲۶

د - ۴۵۳

- ۱۴۳ جمله " بگذارید غذای شما ، داروی شما باشد و داروی شما ، غذای شما . " از کیست

الف - ابن سینا

ب - رازی

ج - بقراط

د -

ابوریحان بیرونی

- ۱۴۴ در معاینه بالینی در تفسیر نتیجه شمارش نبض کدام مورد صحیح است

الف - نبض ضعیف میتواند نشانه ای از وجود انسداد عروقی ناشی از دیابت ، تصلب شرایین یا بیماری های دیگر باشد .

ب - نبضی که بیش از حد قوی و جهنده باشد ، می تواند گویای بیماری های دریچه ای قلب باشد.

ج - اگر نبض در یک سمت گردن قوی و در سمت دیگر گردن ضعیف باشد ، نشانه ای از احتمال وقوع سکته مغزی خواهد بود .

د - همه موارد

- ۱۴۵ در معاینه بالینی در تفسیر نتیجه شمارش کامل گلبول های خون کدام مورد صحیح است

الف - کاهش تعداد گلبول های قرمز خون به معنای کم خونی است.

ب - تعداد طبیعی گلبول های سفید خون به معنای توان دفاعی بدن در مقابل عفونت هاست .

ج - اگر میزان گلبول های سفید خون بیش از حد طبیعی باشد ، اغلب به معنای وجود یک عفونت فعال است.

د - همه موارد

- ۱۴۹ مرحله ای که فعالیت را شروع نکرده اید و به فکرش هم نیستید کدامیک از مراحل تغییر رفتار است

الف - مرحله عمل

ب - مرحله قصد

ج - مرحله آمادگی

د - مرحله پیش قصد

- ۱۴۷ یکی از شاخصه های مهم سلامت جسمی و ذهنی کدام است

الف - تفکر

ب - یافتن معنا

ج - احساسات

د - تعالی

- ۱۴۸ مراحل تغییر رفتار به ترتیب ، کدام است

الف - مرحله پیش قصد ، قصد ، آمادگی ، عمل و دوام عمل

ب - مرحله قصد ، پیش قصد ، آمادگی ، عمل و دوام عمل

ج - مرحله آمادگی ، پیش قصد ، قصد ، عمل و دوام عمل

د -

مرحله عمل و دوام عمل ، پیش قصد ، قصد ، آمادگی

- " ۱۴۹ نتیجه مثبت کاذب " به این معناست که:

الف - آزمایش شما گویای بیمار بودن شماست، در حالی که شما واقعا بیمار نیستید.

ب - آزمایش شما گویای بیمار بودن شماست و شما قطعا بیمار هستید.

ج - آزمایش شما گویای بیمار بودن شما نیست، در حالی که شما واقعا بیمار هستید.

د - هیچکدام

- ۱۵۰ کدام یک از موارد زیر جزء کمک های اولیه در برق گرفتگی نمی باشد

الف - با احتیاط عمل کرده و هرگز به مصدوم دست نزنید مگر اینکه ابتدا برق را قطع کرده باشید.

ب - اگر تنفس مصدوم تضعیف یا قطع شده است ، تنفس دهان به دهان را شروع کنید.

ج - در سوختگی های الکتریکی میتوان از موادی مانند : خمیر دندان ، داروهای خانگی یا اسپری استفاده کرد.

د - اگر مصدوم هوشیاری خود را به دست آورده است امدادگران را خبر کنید و تا رسیدن آنان مصدوم را گرم نگه دارید.

- ۱۵۱ اگر فکر می کنید فردی مسموم شده با کدام یک از مراکز امدادی زیر میتوان تماس گرفت

الف - مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم کشور (۱۴۹۰)

ب - مرکز کنترل مسمومیت (۰۹۴۴۹)

ج - اورژانس ۱۱۵

د - همه موارد

- ۱۵۲ چرا ویروس ایدز از طریق اشک ، بزاق و عرق منتقل نمی شود

الف - در اشک ، بزاق و عرق ویروس وجود ندارد .

ب - مقادیر ویروس در اشک ، بزاق و عرق خیلی کم و فاقد قدرت انتقال است .

ج - وجود مواد کشنده ویروس در اشک ، بزاق و عرق

د - وجود ماده اینتر لوکین در اشک ، بزاق و عرق

- ۱۵۳ کدام گزینه در خصوص روشهای تشخیصی درست است

الف - سی تی اسکن برای تشخیص تومورها ، لخته های خون ، کیست ها و خونریزی های داخلی به ویژه خونریزی های مغزی کاربرد دارد .

ب - فوندوسکپی برای تشخیص شروع آب مروارید ، اختلالات عروق خونی در چشم و تورم عصب بینایی استفاده میشود.

ج - اکو کاردیو گرام برای تشخیص چگونگی فعالیت و مشکلات جدی قلب می باشد .

د - همه موارد

- ۱۵۴ تست غربالگری میشیگان برای تشخیص اعتیاد به کدام ماده زیر است

الف - الکل

ب - مواد روان گردان

ج - مواد مخدر

د - داروهای خواب آور

- ۱۵۵ برای تنظیم برنامه عملیاتی ارتقای سلامت روان کدام گزینه صحیح نیست

الف - احساسات را بشناسید و بروز بدهید

ب - برای کارهایی که خوب از پس آن برمی آید ، زمان کمتری اختصاص بدهید .

ج - قدم به قدم پیش روید

د - خودخوری نکنید و ورزش کنید

- ۱۵۶ از عکسبرداری با اشعه ایکس در تشخیص چه بیماری هایی استفاده میشود به جز ؟

الف - بزرگ شدن قلب (کاردیو مگالی)

ب - شکستگی استخوان

ج - سینوزیت و پنومونی (ذات الریه)

د - قارچ های پوستی

- ۱۵۷

-۱-مردی که عزت نفس دارد:

الف -

الف (تسلط بیشتری بر مهارت های زندگی دارد

ب -

ب (در تصمیمات خود رفتار مسئولانه تر دارد

ج -

ج (تحمل شرایط سخت و بحرانی ندارد

د -

د (الف و ب

- ۱۵۸

چه عواملی بر شخصیت فرد تاثیر می گذارد ؟

الف -

الف (وراثت

ب -

ب (محیط

ج -

ج (نگرش ها و رفتار ها

د -

د (همه موارد

- ۱۵۹

واکنش فیزیولوژیک بدن به احساس عصبانیت را چه می گویند ؟

الف -

الف (واکنش طغیان

ب -

ب (واکنش جنگ و گریز

ج -

ج (واکنش آشکار

د -

د (واکنش خشم

- ۱۴۰

کودکان و نوجوانان هر کدام به ترتیب چه مقدار باید خواب شبانه داشته باشند ؟

الف -

الف (۴ تا ۷ ساعت - ۱۰ تا ۱۱ ساعت

ب -

ب (۹ تا ۱۵ ساعت - ۵ تا ۹ ساعت

ج -

ج (۱۰ تا ۱۱ ساعت - ۵/۸ تا ۲۵/۹ ساعت

د -

د (۵ تا ۹ ساعت - ۱۰ تا ۱۱ ساعت

- ۱۴۱

منظور از فعالیت بدنی متوسط برای کودکان و نوجوانان چیست ؟

الف -

الف (هر روز به مدت ۴۰ دقیقه دوچرخه سواری

ب -

ب (پیاده روی سریع یا دویدن با سرعت آهسته

ج -

ج (ورزش های هوازی سنگین

د -

د (شرکت در تیم های ورزشی

- ۱۴۲

کدام مورد از موارد زیر از انواع اعتیاد به حساب می آید ؟

الف -

الف (اعتیاد به الکل و مواد مخدر

ب -

ب (اعتیاد به خرید و کار

ج -

ج (اعتیاد به اینترنت و تلویزیون

د -

د (همه موارد

- ۱۴۳

مهم ترین تغییرات فیزیولوژیک در هنگام عصبانیت کدامند ؟

الف -

الف (افزایش سرعت و تعداد تنفس

ب -

ب (افزایش ضربان قلب و فشار خون

ج -

ج (خشکی دهان

د -

د (همه موارد

۱۹۴ -

به نظر لوبومیرسکی (۲۰۰۸) چند درصد ، شاد بودن در اختیار خودمان است ؟

الف -

الف (۴۰

ب -

پ (۵۰

ج -

ج (۱۰

د -

د (۱۰۰

۱۹۵ -

کدام یک از موارد زیر از مشخمه های افسردگی در بزرگسالان است ؟

الف -

الف (غمگینی مداوم ، اختلال خواب ، تغییر وزن یا تغییر اشتها

ب -

ب (انرژی زیاد ، عزت نفس ، خستگی ناپذیری

ج -

ج (عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم گیری ، احساس بی ارزش بودن ، خشم یا احساس گناه

د -

د (الف و ج

۱۹۶ -

برای مهار خشم بهتر است از خود گوئیه (کلماتی که به خود می گوئیم) استفاده کنیم . کدام مورد زیر یک خود گوئیه است ؟

الف -

الف (من می توانم این وضع نابسامان را مدیریت کنم.

ب -

ب (من می توانم قبل از این که چیزی بگویم چند نفس عمیق بکشم.

ج -

ج (من می توانم قبل از هر واکنشی تا ۱۰ بشمارم ... یک ، دو ، سه ، ...

د -

د (همه موارد

۱۹۷ -

والدین مسئولیت پذیر چه تکالیفی را در مقابل فرزندشان انجام می دهند ؟

الف -

الف (من زمان شخصی از هر روز خودم را با تو سپری خواهم کرد

ب -

ب (من هرگز از مهرورزی و محبت به تو دریغ نخواهم کرد

ج -

ج (من با رویکردی مثبت و به دور از عیب جویی و انتقاد تو را تربیت خواهم کرد

- د

د (همه موارد

- ۱۴۸

کدام یک از فعالیت های زیر از زوال عقل در سالمندی جلوگیری می کند ؟

- الف

الف (یادگیری یک زبان خارجی

- ب

ب (حل جدول کلمات متقاطع

- ج

ج (سرگرمی های ذهنی مانند معما و پازل

- د

د (همه موارد

- ۱۴۹

بزرگ ترین بخش مغز کدام است ؟

- الف

الف (مخچه

- ب

ب (ساقه مغز

- ج

ج (مخچه و ساقه مغز

- د

د (مخ

- ۱۷۰

ریشه بیشتر بیماریهای تغذیه ای چیست ؟

- الف

الف (ازیاد کالری متعاقب افراط در مصرف چربی

- ب

ب (جذب ناکافی ویتامین ها و مواد معدنی

- ج

ج (مصرف ناکافی آب

- د

د (همه موارد

- ۱۷۱

به ازای مصرف هر یک گرم کربوهیدرات و پروتئین کالری انرژی و به ازای مصرف هر یک گرم چربی کالری انرژی در بدن تولید می شود.

- الف

الف (۴ - ۹

- ب

ب (۴ - ۴

- ج

ج (۹ - ۴

- د

د (۹ - ۹

- ۱۷۲

چه توصیه هایی برای مصرف مواد غذایی به ما پیشنهاد می شود ؟

الف -

الف) از خوردن غذا لذت ببرید اما کمتر غذا بخورید.

ب -

ب) از لبنیات پرچرب استفاده کنید.

ج -

ج) به جای نوشابه های گازدار شیرین ، آب شیرین بنوشید.

د -

د) الف و ج

- ۱۷۳

چه عواملی در پیشگیری از سرطان ها مؤثرند؟

الف -

الف) تحرک کافی

ب -

ب) تغذیه مناسب

ج -

ج) کنترل وزن

د -

د) همه موارد

- ۱۷۴

در وعده های صبحانه و ناهار به چه مواردی باید توجه کرد ؟

الف -

الف) مصرف غذاهای پر پروتئین مثل شیر ، پنیر ، تخم مرغ و عدس با نان

ب -

ب) میوه و سبزیجات تازه ، نان سبوس دار و حبوبات

ج -

ج) الف و ب

د -

د) مصرف غذاهای چرب ، روغنی یا برشته شده در روغن و شور

- ۱۷۵

منظور از تعدیل وزن چیست ؟

الف -

الف) استفاده از برنامه ای رژیمی یا ورزشی برای کسب و حفظ وزن مطلوب

ب -

ب) حفظ وزن موجود

ج -

ج) افزایش وزن

د -

د) کاهش وزن

- ۱۷۶

نخستین دندان های آسیای کودکان و نخستین دندان های آسیای آن ها پدیدار می شود.

الف -

الف (۴ تا ۵ سالگی و ۱۲ تا ۱۵ سالگی

ب -

ب (۵ تا ۶ سالگی و ۷ تا ۸ سالگی

ج -

ج (۹ تا ۱۰ سالگی و ۱۳ تا ۱۷ سالگی

د -

د (۵ تا ۷ سالگی و ۱۱ تا ۱۴ سالگی

۱۷۷ -

کدام یک از گزینه های زیر از مزایای انعطاف پذیری نمی باشد ؟

الف -

الف (کیفیت زندگی را ارتقاء می بخشد

ب -

ب (از بروز درد های مفصلی پیشگیری می کند

ج -

ج (احتمال بروز کمر درد را افزایش می دهد

د -

د (احتمال آسیب دیدگی مفاصل و ماهیچه ها را کم می کند

۱۷۸ -

چابکی یعنی.....

الف -

الف (زیرکی

ب -

ب (هوشیاری

ج -

ج (توانمند بودن

د -

د (توانایی در تغییر سریع موقعیت بدن

۱۷۹ -

آلودگی هوا چه تاثیری روی بدن می گذارد ؟

الف -

الف (ریتم تنفس تندتر می شود

ب -

ب (تنگی نفس

ج -

ج (کاهش ایمنی بدن

د -

د (همه موارد

۱۸۰ -

دارو های توهّم را چه خصوصياتی دارند ؟

الف -

الف) داروهایی هستند که باعث خواب آلودگی می شوند

ب -

ب) داروهایی هستند که در حواس پنج گانه اختلال ایجاد می کنند و موجب توهّم می شوند

ج -

ج) داروهایی هستند که قدرت تمرکز و تصمیم گیری را افزایش می دهند

د -

د) همه موارد

- ۱۸۱

رایج ترین بیماری هایی که ممکن است در معتادان تزریقی از طریق سرنگ آلوده انتقال یابند کدام است ؟

الف -

الف) ایدز

ب -

ب) هپاتیت B

ج -

ج) هپاتیت C

د -

د) همه موارد

- ۱۸۲

پزشکان سکتۀ یا حملۀ قلبی را چه می نامند ؟

الف -

الف) تنگی عروق

ب -

ب) تصلب شرائین

ج -

ج) آترواسکلروز

د -

د) انفارکتوس

- ۱۸۳

کدام گروه از افراد در معرض احتمال ابتلا به دیابت هستند ؟

الف -

الف) مردان

ب -

ب) افراد بالای ۴۰ سال سن و با سابقه ابتلا به دیابت در خانواده

ج -

ج) افرادی که اضافه وزن دارند و چربی شکمشان زیاد است

د -

د) ب و ج

- ۱۸۴

کدام یک از بیماریهای عفونی زیر یک بیماری نو ظهور است ؟

الف -

الف (پنومونی ذات الریه)

ب -

ب (سرخک)

ج -

ج (آبله)

د -

د (ابولا)

۱۸۵ -

معضل اساسی مرتبط با محیط زیست کدام است ؟

الف -

الف (رشد جمعیت)

ب -

ب (نازک شدن لایه ازن)

ج -

ج (اثر گاز های گلخانه ای و گرم شدن کره ی زمین)

د -

د (همه موارد)

۱۸۶ -

کدام گزینه سوخت فسیلی محسوب می شود ؟

الف -

الف (انرژی هسته ای)

ب -

ب (زیست توده ها)

ج -

ج (انرژی گرمایی زمین)

د -

د (گاز)

۱۸۷ -

زباله های پرخطر شامل کدام یک از موارد زیر است ؟

الف -

الف (محصولات نفتی)

ب -

ب (رنگ ها)

ج -

ج (مواد شوینده)

د -

د (همه موارد)

۱۸۸ -

از چه زمانی کودکان می توانند در مندلی مخصوص کودک ننشینند و از کمر بند ایمنی استفاده کنند ؟

الف -

الف) در مندلی مخصوص کودک جا نشوند

ب -

ب) توانایی بستن کمر بند را داشته باشند

ج -

ج) وزن آن ها از ۱۸ کیلوگرم بیشتر باشد

د -

د) الف و ج

۱۸۹ -

کدام گزینه از نمونه های سوء استفاده عاطفی و روانی می باشد ؟

الف -

الف) پس زدن (بی توجهی به شخصیت طرف مقابل)

ب -

ب) تحقیر و توهین

ج -

ج) انکار نیازهای عاطفی و روانی

د -

د) همه موارد

۱۹۰ - با خودتان دوست باشید و از سرگرمی های لذت بخش بهره ببرید.» این جمله مربوط به کدام یک از اهداف سلامت روانی-عاطفی می باشد

الف - کسب شخصیت مطلوب و ارتقای عزت نفس

ب - تعامل با دیگران برای خلق محیط اجتماعی-عاطفی مثبت

ج - ارتقای معیارهای سلامت شخصیت

د - افزایش هوشیاری

۱۹۱ - وجود استرس در فرد ، موجب کاهش کدام ویتامین ها در بدن می گردد

الف - ویتامین B و D

ب - ویتامین B و C

ج - ویتامین D و C

د - ویتامین A و D

۱۹۲ - داشتن ویژگی لذت نبردن از زندگی در اوقات بیکاری ، نتیجه ی وجود کدام نوع اعتیاد در انسان است

الف - اعتیاد به هیجان

ب - کمال گرایی

ج - اعتیاد به کار

د - اعتیاد به رابطه

۱۹۳ - کمبود کدام هورمون در مغز ، منجر به ایجاد افسردگی در نوجوانان شود

الف - دوپامین

ب - آدرنالین

ج - آمفتامین

د - سروتونین

۱۹۴ - کدام یک از مهارت های زیر از طریق خانواده سالم به فرزندان آموزش داده می شود

الف - خودارزشمندی

ب - مهارت حل مسئله و تنش زدایی

ج - روابط سالم و اثربخش

د - همه ی موارد

- ۱۹۵ حضانت و سرپرستی فرزندان ، مربوط به کدام یک از مراحل طلاق می شود

الف - مرحله سوم

ب - مرحله چهارم

ج - مرحله اول

د - مرحله پنجم

- ۱۹۶ کدام یک از عوامل زیر ، مانع شکل گیری دوستی های جدید می گردد

الف - انتظارات بیش از حد از دیگران

ب - محبت بیش از حد یکی از طرفین

ج - احساس خجالت و تنهایی

د - سلطه جویی

- ۱۹۷ به اشتراک گذاری نیازها ، احساسات ، نقاط ضعف و قوت ، مربوط به کدام نوع از صمیمیت های لازم برای پایدار ماندن ازدواج می باشد

الف - صمیمیت روان شناختی

ب - صمیمیت اعتقادی

ج - صمیمیت خلاقانه

د - صمیمیت جسمانی

- ۱۹۸ کدام بخش از مغز انسان ، فعالیت ماهیچه های بدن را کنترل و هماهنگ می کند

الف - مخ

ب - بصل النخاع

ج - مخچه

د - جسم پینه ای

- ۱۹۹ پادتن یا آنتی بادی در دستگاه گردش خون ، توسط کدام سلول ترشح می گردد

الف - پلاکتها

ب - گلبول قرمز

ج - لنفوسیت ها

د - سلول های T

- ۲۰۰ کدام غده در بدن انسان ، عملکرد غده های دیگر بدن را کنترل می کند

الف - تیروئید

ب - هیپوفیز

ج - پاراتیروئید

د - پانکراس

- ۲۰۱ فراگیری در نابینایان با کدام روش زیر صورت می گیرد

الف - روش شنیداری

ب - روش جمعی

ج - روش حرکتی

د - روش سنتی

- ۲۰۲ کدام یک از موارد زیر ، ۵ مرحله ی فقدان و سوگ می باشد

الف - انکار ، خشم ، چانه زنی ، افسردگی ، پذیرش

ب - انکار ، خشم ، تسلی دادن ، افسردگی ، پذیرش

ج - انکار ، پر خاشگری ، چانه زنی ، افسردگی ، پذیرش

د - پذیرفتن سوگ ، خشم ، چانه زنی ، افسردگی ، انزواطلبی

- ۲۰۳ وجود کدام مواد معدنی زیر برای حفظ سلامتی انسان ضروری و لازم است

الف - کلسیم و سدیم

ب - کلسیم ، سدیم ، آهن

ج - آهن ، روی

د - کلسیم ، روی ، آهن

- ۲۰۴ بزرگسالان و کودکان ، حداقل به چه مدت زمان فعالیت روزانه نیازمندند

الف - بزرگسالان ۳۰ دقیقه کودکان ۴۵ دقیقه

ب - بزرگسالان ۳۰ دقیقه کودکان ۶۰ دقیقه

ج - بزرگسالان ۶۰ دقیقه کودکان ۶۰ دقیقه

د - بزرگسالان ۴۵ دقیقه کودکان ۲۰ دقیقه

- ۲۰۵ شیوع پوکی استخوان در خانم ها چند برابر آقایان می باشد

الف - ۵ برابر

ب - ۸ برابر

ج - ۲ برابر

د - ۱۰ برابر

- ۲۰۶ عدم تحمل بدن انسان نسبت به گلوتن ، باعث بروز چه بیماری می گردد

الف - سلیاک

ب - تب یونجه

ج - آنافیلاکسی

د - تالاسمی

- ۲۰۷ بیماری گاستروآنتریت یا عفونت گوارشی در اثر کدام عامل زیر بوجود می آید

الف - ای-کولای

ب - کامپیلوباکتر

ج - نوروویروس

د - سالمونلا

- ۲۰۸ وجود چند درصد اضافه تر از وزن مطلوب در افراد ، چاقی محسوب می شود

الف - ۱۰ درصد

ب - ۲۰ درصد

ج - ۵ درصد

د - ۱۵ درصد

- ۲۰۹ وجود ملانین در پوست انسان ، چه فوایدی به همراه دارد

الف - محافظت از بدن در برابر اشعه مادون قرمز

ب - محافظت از بدن در برابر اشعه ی ایکس

ج - محافظت از بدن در برابر پرتوهای گاما

د - محافظت از بدن در برابر اشعه فرابنفش

- ۲۱۰ در دوران سالمندی چه تغییری در میزان پروتئین بدن ایجاد می شود

الف - افزایش می یابد

ب -

کاهش می یابد

ج - تغییری نمی کند

د - در صورت افزایش میزان چربی بدن ، میزان پروتئین نیز افزایش می یابد

- ۲۱۱ جذب آهن از کدام مواد غذایی زیر بیشتر است

الف - سبزی های برگ سبز تیره

ب - میوه های خشک

ج - سویا

د - گوشت

- ۲۱۲ اثرات کمبود آب در سالمندان چیست

الف - مشکلات تنفسی

ب - اختلال در عملکرد قلب و خواب آلودگی

ج - پوکی استخوان و دیابت

د - هیپوکدام

- ۲۱۳ سالمندی که در حال مصرف داروهای ادرار آور دیورتیک است احتمال کمبود کدام ویتامین در وی بیشتر مطرح است

الف - ویتامین د

ب - ویتامین ای

ج - ویتامین ب

د - احتمال کمبود ویتامین با مصرف داروهای دیورتیک مطرح نمی باشد

- ۲۱۴ کدام یک از سرطان های زیر در زنان ایرانی شایع تر است

الف - سرطان معده

ب - سرطان سینه

ج - سرطان دهانه رحم

د - سرطان دستگاه گوارش

- ۲۱۵ چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به سرطان سینه هستند

الف - افرادی که چاقی بعد از یائسگی داشته اند

ب - افرادی که در سنین پایین ازدواج کرده اند و بارداری متعدد داشته اند

ج - افرادی که به سایر بدخیمی های مثل سرطان تخمدان مبتلا هستند

د - موارد الف و ج صحیح است

- ۲۱۶ مصرف آب با تاثیر بر کدام مورد در کاهش وزن اثرگذار است

الف - رفع گرسنگی

ب - رفع استرس

ج - دفع سموم

د - همه موارد

- ۲۱۷ آیا برای رسیدن به وزن دلخواه باید همه ی میان وعده های غذایی را قطع کرد

الف - بله

ب - خیر

ج - در برخی موارد

د - وزن ربطی به میان وعده ندارد

- ۲۱۸ در هرم غذایی کدام یک در قاعده هرم قرار می گیرد

الف - نان و غلات

ب - لبنیات

ج - چربی ها

د - شیرینی و قند ها

- ۲۱۹ سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت به چه معناست

الف - برخورداری از رفاه کامل مالی

ب - نداشتن بیماری و نقص عضو

ج - برخورداری از رفاه کامل جسمی-روانی و اجتماعی و نه تنها نداشتن بیماری و نقص عضو

د - همه موارد

- ۲۲۰ کدامیک در درمان و تشخیص بیمارها به ما کمک می کند

الف - انجام آزمایشات منظم

ب - ورزشهای نامنظم و سنگین

ج - هردو گزینه الف و ب

د - هیچکدام

- ۲۲۱ میان وعده های غذایی سالم چه چیزهایی هستند

الف - انواع لقمه های آماده در منزل

ب - میوه ، خشکبار، آجیل و دانه های روغنی

ج - سبزیجات مثل هویج و کاهو

د - همه موارد

- ۲۲۲ آیا مصرف لبنیات در تنظیم وزن موثر است

الف - مصرف لبنیات می تواند در تنظیم سوخت و ساز چربی در بدن مفید واقع شده و به کاهش وزن بینجامد.

ب - مصرف لبنیات می تواند در تنظیم آب بدن مفید باشد و به کاهش وزن بینجامد

ج - مصرف لبنیات می تواند در تقویت ماهیچه ها موثر باشد و به کاهش وزن بینجامد.

د - لبنیات تاثیری در کاهش وزن ندارد

- ۲۲۳ برای به تاخیر انداختن سالمندی و کاهش بیماری چه اقداماتی باید انجام داد

الف - تغذیه سالم

ب - انجام معاینات دوره ای پزشکی

ج - ورزشهای قدرتی

د - موارد الف و ب

- ۲۲۴ چهار گروه اصلی غذایی به ترتیب الویت کدامند

الف - نان و غلات ،گوشت ،شیر و لبنیات-میوه و سبزیجات-چربی و شیرینی ها

ب - گوشت ، شیر و لبنیات - میوه و سبزیجات-چربی و شیرینی ها- نان و غلات

ج - چربی و شیرینی ها - نان و غلات - گوشت ، شیر و لبنیات- میوه و سبزیجات

د - میوه و سبزیجات- چربی و شیرینی ها - نان و غلات - گوشت ، شیر و لبنیات

- ۲۲۵ چرا گفته می شود مصرف زیاد مواد قندی برای کودکان و نوجوانان مضر است

الف - افزایش احتمال پوسیدگی دندان

ب - اضافه وزن

ج - جذب ریز مغذی های اصلی به ویژه کلسیم را کاهش می دهد

د - همه موارد

- ۲۲۶ مهمترین دوران زندگی هر فرد چه دروانی است

الف - میانسالی

ب - سالمندی

ج - ۱۰۰۰ - روز اول

د - همه موارد

- ۲۲۷ سالمند به چه کسی اطلاق می شود

الف - بالای ۴۵ سال

ب - بالای ۸۰ سال

ج - بالای ۵۵ سال

د - بالای ۶۵ سال

- ۲۲۸ تغذیه روزانه انسان از کدام گروه غذایی باید بیشتر باشد

الف - چربی ها

ب - کربوهیدراتها

ج - سبزی و میوه

د - لبنیات

- ۲۲۹ تغذیه روزانه انسان از کدام گروه غذایی باید کمتر باشد

الف - چربی ها

ب - کربوهیدراتها

ج - سبزی و میوه

د - لبنیات

- ۲۳۰ سرطان چیست

الف - رشد بی رویه قسمتی از اندامها

ب - رشد بی رویه برخی از سلولها

ج - رشد بی رویه برخی از اندامها

د - همه موارد

- ۲۳۱ مهمترین راه پیشگیری و درمان سرطان چیست

الف - شیمی درمانی

ب - پرتو درمانی

ج - تشخیص زود رس

د - هیچکدام

- ۲۳۲ خود مراقبتی یعنی چه

الف - انجام یکسری از کارهای منظم و مداوم جهت پیشگیری از بیماری

ب - انجام معاینات پزشکی منظم

ج - انجام ورزشهای منظم

د - هیچکدام

- ۲۳۳ کدامیک سالمند جوان محسوب می شود

الف - بین ۴۵-۵۵ سال

ب - بین ۶۵-۷۵ سال

ج - بین ۸۵-۴۵

د - بین ۸۵-۵۵ سال

- ۲۳۴ مواد مغذی مهم کدام هستند

الف - پروتئین ، آهن

ب - روی

ج - انواع ویتامین های گروه B

د - همه موارد

- ۲۳۵ برای جذب بهتر آهن باید

الف - همراه غذا ، سبزی خوردن و سالاد مصرف کنید.

ب - بعد از غذا میوه تازه بخورید.

ج - از نوشیدن چای یا قهوه از یک ساعت قبل و تا دو ساعت بعد از خوردن غذا خود داری کنید.

د - همه موارد فوق تاثیر دارد.

- ۲۳۶ یک رژیم غذایی سالم چه ویژگی هایی دارد

الف - سرشار از فیبر و پروتئین باشد

ب - قند و کربو هیدرات در آن جایی نداشته باشد

ج - همه گروه های غذایی در آن جا داشته باشند و در مصرف هیچ گروه نباید افراط و تفریط کرد.

د - سرشار از نان ،غلات، میوه و سبزیجات باشد.

- ۱۲۳۷ اعتیاد چیست

الف - حالتی، که در آن شخص دچار ضعف اراده در کنترل تکرار اعمال خود می شود

ب - حالتی، که در آن شخص دچار مواد شیمیایی می شود.

ج - حالتی، که در آن شخص به علت روانی یا مصرف مواد شیمیایی ، طبیعی دچار ضعف اراده در کنترل تکرار اعمال خود می شود.

د - هیچکدام

- ۱۲۳۸ افسردگی چیست

الف - یک حالت خلقی شامل شیدایی و بیقراری است و می تواند بر روی افکار، رفتار، احساسات و خوشی و تندرستی یک فرد تاثیر بگذارد.

ب - یک حالت خلقی شامل بی حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی علاقهگی و بی میلی است و می تواند بر روی افکار، رفتار، احساسات و خوشی و تندرستی یک فرد تاثیر بگذارد.

ج - یک حالت خلقی که باعث بیقراری و شیدایی می شود.

د - یک حالت خلقی که بر روی افکار، رفتار، احساسات و خوشی و تندرستی یک فرد تاثیر بگذارد.

- ۲۳۹ علانم عفونت خون عبارتند از

الف - لرز

ب - تب شدید یا متوسط

ج - ضعف

د - همه موارد

- ۲۴۰ شایع ترین سرطان در ایران کدامند

الف - سرطان روده بزرگ

ب - سرطان پوست

ج - سرطان پوست

د - هیچکدام

- ۲۴۱ در بعد جسمانی سالمند به چه عواملی باید توجه شود

الف - استفاده از مواد نیروزا

ب - برخورداری از رفاه مالی

ج - ورزش و تغذیه سالم

د - هیچکدام

- ۲۴۲ جهت جلوگیری از افسردگی چه راهکارهایی پیشنهاد می شود

الف - ورزش منظم

ب - خواب کافی

ج - رجوع به معنویت

د - همه موارد

- ۲۴۳ یکی از علانم کمبود پروتئین در بدنمی باشد

الف - ناخنهای شکننده

ب - چاقی مفرط

ج - کندی رشد

د - کاهش توده عضلانی و ضعیف سیستم ایمنی بدن

- ۲۴۴ میانگین کشف جنسیت از چه سنی آغاز می شود

الف - ۴ تا ۸ سالگی

ب - ۳ تا ۶ سالگی

ج - بدو تولد تا ۳ سالگی

د - ۱ تا ۷ سالگی

- ۲۴۵ شاخص توده بدنی یا BMI کمتر از ۱۵ نشانه چیست

الف - چاقی مفرط

ب - محدوده نرمال

ج - کمبود وزن بسیار شدید

د - اضافه وزن

- ۲۴۶ ریز مغذی چیست

الف - ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای حفظ سلامت در قالب یک تغذیه مفید

ب - ویتامینهای که از طریق سرم یا آمپول به بدن تزریق می شوند

ج - پروتئین های موجود در گوشت گاو و کوسفند

د - هیچکدام

- ۲۴۷ کمبود کدام گروه از ویتامینها در بروز افسردگی موثر است

الف - ویتامین C

ب - ویتامین های گروه B

ج - ویتامین A

د - پتاسیم

- ۱۲۴۸ ابعاد مختلف سلامتی با توجه به تعریف سلامت از نظر سازمان بهداشت جهانی کدام است

الف - روانی

ب - جسمی

ج - اجتماعی

د - همه موارد

- ۲۴۹ با توجه به چه منابعی میتوان به تغذیه سالم دسترسی داشته باشیم

الف - صرفا کتابهای آشپزی

ب - کتابهای تغذیه سالم و در کنار آن طب اسلامی و سنتی

ج - با توجه به ذائقه شخصی

د - موارد الف و ب

- ۲۵۰ کدام گزینه در مورد تعریف استرس صحیح است

الف - استرس عبارت است از مجموعه واکنش های عمومی انسان به عوامل ناسازگار و پیش بینی نشده داخلی و خارجی

ب - استرس یعنی هرگاه تعادل و سازگاری فرد به علت عوامل خارجی یا داخلی از میان برود

ج - مورد الف و ب

د - هیچکدام

- ۲۵۱ منابع استرس شغلی کدامند

الف - کار بیش از حد توان و فشار ناشی از وقت ، فقدان پاداش و قدردانی

ب - تبعیض ، مسئولیت زیاد ، ارتباط ضعیف

ج - ابهام در مسئولیت شغلی ، فقدان آموزش و آماده سازی فنی و اجتماعی

د - همه موارد

- ۲۵۲ کدامیک از موارد زیر جزء روش های کاهش استرس در محیط کاری می باشد

الف - علائم هشداردهنده استرس را تشخیص دهید ، از بردن کارهای اداری به منزل خودداری کنید

ب - از روش زندگی افرادی که استرس ندارند الگو بگیرید و از انجام کار در آخر هفته یا دیروقت پرهیز کنید

ج - از هرچیزی که به شما کمک می کند تا به آرامش برسید کمک بگیرید و اگر دچار سردرد یا بی خوابی هستید به پزشک مراجعه نمایید

د - همه موارد

- ۲۵۳ کدامیک از علائم شایع بیماری دیابت نمی باشد؟

الف - پرخوری، پرنوشی، پرادراری

ب - از بین رفتن حس محیطی (نوروپاتی)

ج - مشکلات بینایی (رتینوپاتی)

د - تغییر رنگ مدفوع و اسهال طولانی

- ۲۵۴ مهمترین مارکر برای قند کنترل شده در بیماران دیابتی چیست؟

الف - قند ناشتا زیر ۱۲۰ (FBS) >

ب - قند سه ماهه کمتر از ۷ (HbA1c) >

ج - قند غیر ناشتا کمتر یا مساوی ۱۸۰ (BS) $\geq$

د - آزمایش تحمل گلوکز ۲ ساعته

- ۲۵۵ علت تاری دید در بیماران دیابتی چیست ؟

الف - پاره شدن مویرگهای چشم

ب - نشت پلاسما در شبکیه چشم

ج - فشارخون بالا

د - تمام موارد

- ۲۵۶ مقدار قندخون سه ماهه در افراد سالم کدام گزینه است؟

الف - ۵/۷ HbA1c $\geq$

ب - ۴ HbA1c >

ج - ۷ HbA1c >

د - ۸ HbA1c >

- ۲۵۷ آزمایش غربالگری دیابت در جمعیت عمومی کدام است؟

الف - قند خون ناشتا (FBS)

ب - قندخون غیرناشتا (BS)

ج - قندخون سه ماهه (HbA1c)

د - آزمایش تحمل قندخون (GTT)

- ۲۵۸ کدامیک از موارد زیر جزء مراحل یک برنامه ورزشی نیست

الف - مرحله گرم کردن بدن

ب - مرحله ورزش و فعالیت

ج - مرحله سرد کردن

د - مرحله گرم کردن مجدد

- ۲۵۹ میزان مورد نیاز ورزش برای یک دانش آموز کدام است

الف - ۳۰ دقیقه در روز

ب - ۴۰ دقیقه در روز

ج - ۵۰ دقیقه در روز

د - ۶۰ دقیقه در روز

- ۲۶۰ در مورد انواع ورزش از نظر شدت، کدام صحیح است ؟

الف - ورزش متوسط: نمی توانید درست صحبت کنید و یا یک شعر را به طور منقطع می خوانید.

ب - ورزش متوسط: جملات بلند را می توانید بگویید ولی نمی توانید شعر بخوانید

ج - ورزش شدید: فعالیتی که در آن نتوانید صحبت کنید.

د - ورزش شدید: جملات بلند را می توانید ادا کنید

- ۱۲۹۱ از هر ۱۰ نفری که مبتلا به سرطان می باشند ، تقریباً "چند نفرشان متعاقب مصرف سیگار به این سرطان دچار شده اند ؟

الف - ۸ نفر

ب - ۷ نفر

ج - ۱۰ نفر

د - ۹ نفر

- ۲۹۲در قانون نحوه جلوگیری از آلودگی هوا ، کدامیک از منابع آلوده کننده زیر جزء این قانون محسوب نمی شود

الف - وسایل نقلیه موتوری

ب -

کارخانه ها و نیروگاهها و کارگاهها

ج - پسماندهای عفونی و غیرعفونی

د - منابع تجاری ، خانگی و متفرقه

- ۲۹۳کدامیک از موارد زیر سهم بیشتری در آلودگی هوا دارند

الف - فعالیت های صنعتی و ماشینی انسانها

ب - آتش سوزی جنگل ها و فوران آتش نشانها

ج - توفانهای گرد و غبار

د - هیچکدام

- ۳۹۴رایج ترین آسیب های آلودگی هوا بر سلامت کودکان کدام است ؟ (SoalPlus.com)

الف - بیماریهای تنفسی

ب - تشدید آسم و آلرژی

ج - کاهش توان دفاعی بدن

د - همه موارد

- ۳۹۵ خودمراقبتی به معنایسیستم مراقبت بهداشتی می باشد و نه آن .

الف - تعامل با - استقلال از

ب - استقلال از - وابستگی به

ج - چالش با - استقلال از

د - استقلال از - تعامل با

- ۳۹۶میزان مورد انتظار شناسایی و جذب سفیر سلامت دانش آموزی در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ چقدر می باشد ؟

الف - ۱۰ %

ب - ۱۷ %

ج - ۲۰ %

د - ۲۵ %

- ۳۹۷در تعریف خودمراقبتی کدام یک از جملات زیر صحیح نمی باشد ؟

الف - خودمراقبتی به معنای عملی است که در آن شخص از دانش ، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده کرده و بطور مستقل از دیگران از سلامت خود مراقبت می کند .

ب - «خودمراقبتی» شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می‌دهند تا تندرست بمانند.

ج - خودمراقبتی شامل مراقبت هایی که از سوی فرد به فرزندان ، خانواده ، دوستان ، همسایگان و اجتماعات محلی می شود نیز می باشد .

د - در خودمراقبتی نیاز به مشورت و کمک تخصصی یا غیرتخصصی از دیگران (چه متخصص و چه غیر متخصص) نیست.

- ۲۴۸هنگام مواجهه با یک مشکل بهداشتی یا برای تامین ، حفظ و ارتقاء سلامتی ، مهمترین منبع مراقبت در دسترس کدام است

الف - خود شخص

ب - سازمان های داوطلب

ج - خانواده

د - متخصصان

- ۱۲۹۹از عوامل اصلی تشدید کننده سکتة های قلبی و مغزی در بیماران دیابتی کدام است

الف - غلظت خون بالا

ب - فشارخون بالا

ج - مصرف انسولین

د - BMI - پائین

- ۲۷۰کدام مورد از فواید ورزش و فعالیت بدنی است

الف - کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲

ب - کاهش خطر ابتلا به سرطان

ج - کاهش احتمال اضطراب و افسردگی

د - همه موارد

- ۲۷۱مدت زمان گرم و سرد کردن چه مقدار است

الف - ۵-۳ دقیقه

ب - گرم کردن ۵-۳ دقیقه و سرد کردن ۱۰-۵ دقیقه

ج - ۵-۱۰ دقیقه

د - گرم کردن ۱۰-۵ دقیقه و سرد کردن ۵-۳ دقیقه

- ۱۲۷۲از چه حرکاتی میتوان برای گرم و سرد کردن استفاده کرد؟

الف - حرکات کششی پویا برای گرم کردن و حرکات کششی ایستا برای سرد کردن

ب - حرکات کششی ایستابرای گرم کردن و حرکات کششی پویابرای سرد کردن

ج - فعالیتهای مقاومتی عضلات

د - ورزش های ایستگاهی

- ۲۷۳کدام مورد انگیزه فرد را جهت پایبندی به برنامه فعالیت بدنی افزایش می دهد؟

الف - ورزش به صورت تک نفری

ب - استفاده از موسیقی

ج - تنبیه در صورت عدم دستیابی به اهداف

د - فعالیت های بدنی یکسان

- ۲۷۴حداقل میزان ورزش های هوازی برای گروه بالای ۱۸ سال کدام است

الف - ۴۰ دقیقه در روز و ۵ روز در هفته

ب ۳۰ - دقیقه در روز و ۵ روز در هفته

ج ۳۰ - دقیقه در روز و ۶ روز در هفته

د ۳۰ - دقیقه در روز و ۴ روز در هفته

- ۲۷۵ضربان قلب مطلوب در فعالیت ورزشی چند است؟

الف - ۷۰ درصد از (سن - ۲۲۰)

ب ۷۵ - درصد از (وزن - ۲۲۰)

ج ۷۵ - درصد از (سن - ۲۲۰)

د ۷۰ - درصد از (وزن - ۲۲۰)

- ۲۷۶کدام یک از مزایای انعطاف پذیری است؟

الف - کاهش بروز دردهای مفصلی

ب - کاهش بروز کمردرد

ج - کاهش احتمال آسیب دیدگی مفاصل و ماهیچه ها

د - همه موارد

- ۲۷۷ویزیت بیمار دیابتی توسط بهورز و پزشک در چه محدوده زمانی انجام می شود ؟

الف - ۱-۲ ماه

ب ۱-۳ - ماه

ج ۱-۶ - ماه

د ۲-۱۲ - ماه

- ۲۷۸

کدام از عوارض شایع دیابت نمی باشد؟

الف - عوارض بینایی(رتینوپاتی)

ب - عوارض کلیوی(نفروپاتی)

ج - تعریق سرد و لرزش دست

د - سکته های قلبی و مغزی

- ۲۷۹کدامیک از عوامل پیشگیری کننده دیابت نمی باشد

الف - مصرف میوه و سبزیجات

ب - تحرک

ج - کنترل چربی خون و عدم مصرف دخانیات

د - تزریق بموقع داروی انسولین

- ۱۲۸۰افراد پری دیابتیک (پیش دیابتیک) کدامند؟

الف - دارای قندخون ناشتا ۱۴۰-۱۰۰

ب - دارای قندخون ناشتا ۱۲۶-۱۰۰

ج - دارای قندخون ناشتا ۱۴۰-۱۲۰

د - دارای قندخون ناشتا ۱۲۶-۷۰

۲۸۱-رنج نرمال قندخون ناشتا و قندخون سه ماهه کدام است

الف - ۱۰۰-۶۰-زیر ۵/۵

ب-۷۰-۱۱۰-زیر ۶

ج-۷۰-۱۱۰-زیر ۷

د-۷۰-۱۱۰-زیر ۴

۲۸۲-چه عواملی باعث استرس شغلی می شود ؟

الف - چنانچه فرد کارآموده باشد یا تازه کار

ب - بستگی به میزان قدرت و ضعف فرد در مقابله با شرایط موجود دارد.

ج - کنش متقابل بین شرایط کاری و ویژگی های فردی باعث استرس شغلی می شود .

د - همه موارد

۲۸۳- کدام اختلال به عنوان حالت خفیف تر از اختلال افسردگی اساسی می باشد ؟

الف - اختلال دوقطبی

ب - ادواری خویی

ج - افسرده خویی

د - شیدایی

۲۸۴- کدام مورد از عوامل ایجاد کننده افسردگی شغلی نیست

الف - ابهام نقش

ب - احساس بی قدرتی

ج - ازدیاد نقش

د - تعارض نقش

۲۸۵- میزان مورد نیاز ورزش برای یک دانش آموز کدام است

الف - ۳۰ دقیقه در روز

ب ۴۰ - دقیقه در روز

ج ۵۰ - دقیقه در روز

د ۶۰ - دقیقه در روز

۲۸۶- کدامیک از موارد زیر جزء مراحل یک برنامه ورزشی نیست

الف - مرحله گرم کردن بدن

ب - مرحله ورزش و فعالیت

ج - مرحله سرد کردن

د - مرحله گرم کردن مجدد

۲۸۷-آزمایش غربالگری دیابت در جمعیت عمومی کدام است؟

الف - قند خون ناشتا (FBS)

ب - قندخون غیرناشتا (BS)

ج - قندخون سه ماهه (HbA1c)

د - آزمایش تحمل قندخون (GTT)

- ۲۸۸ مقدار قندخون سه ماهه در افراد سالم کدام گزینه است

الف - ۵/۷ $\geq$ HbA1c

ب $\text{HbA1c} > ۶$ -

ج $\text{HbA1c} > ۷$ -

د $\text{HbA1c} > ۸$ -

- ۲۸۹ علت تاری دید در بیماران دیابتی چیست

الف - پاره شدن مویرگهای چشم

ب - نشت پلاسما در شبکیه چشم

ج - فشارخون بالا

د - تمام موارد

- ۲۹۰ مهمترین مارکر برای قند کنترل شده در بیماران دیابتی چیست

الف - قند ناشتا زیر ۱۲۰ (۱۲۰) $\geq$ FBS)

ب - قند سه ماهه کمتر از ۷ (۷) $\text{HbA1c} >$

ج - قند غیر ناشتا کمتر یا مساوی ۱۸۰ (۱۸۰) $\geq$ BS)

د - آزمایش تحمل گلوکز ۲ ساعته

- ۲۹۱ کدامیک از علائم شایع بیماری دیابت نمی باشد

الف - پرخوری، پرنوشی، پرادراری

ب - از بین رفتن حس محیطی (نوروپاتی)

ج - مشکلات بینایی (رتینوپاتی)

د - تغییر رنگ مدفوع و اسهال طولانی

- ۲۹۲ کدامیک از موارد زیر جزء روش های کاهش استرس در محیط کاری می باشد؟

الف - علائم هشداردهنده استرس را تشخیص دهید ، از بردن کارهای اداری به منزل خودداری کنید

ب - از روش زندگی افرادی که استرس ندارند الگو بگیرید و از انجام کار در آخر هفته یا دیروقت پرهیز کنید

ج - از هرچیزی که به شما کمک می کند تا به آرامش برسید کمک بگیرید و اگر دچار سردرد یا بی خوابی هستید به پزشک مراجعه نمایید .

د - همه موارد

- ۲۹۳ منابع استرس شغلی کدامند

الف - کار بیش از حد توان و فشار ناشی از وقت ، فقدان پاداش و قدردانی

ب - تبعیض ، مسئولیت زیاد ، ارتباط ضعیف

ج - ابهام در مسئولیت شغلی ، فقدان آموزش و آماده سازی فنی و اجتماعی

د - همه موارد

- ۲۹۴ کدام گزینه در مورد تعریف استرس صحیح است

الف - استرس عبارت است از مجموعه واکنش های عمومی انسان به عوامل ناسازگار و پیش بینی نشده داخلی و خارجی

ب - استرس یعنی هرگاه تعادل و سازگاری فرد به علت عوامل خارجی یا داخلی از میان برود

ج - مورد الف و ب

د - هیچکدام

- ۲۹۵ رایج ترین آسیب های آلودگی هوا بر سلامت کودکان کدام است

الف - بیماریهای تنفسی

ب - تشدید آسم و آلرژی

ج - کاهش توان دفاعی بدن

د - همه موارد

- ۲۹۲ کدامیک از موارد زیر سهم بیشتری در آلودگی هوا دارند

الف - فعالیت های صنعتی و ماشینی انسانها

ب - آتش سوزی جنگل ها و فوران آتش نشانها

ج - توفانهای گرد و غبار

د - هیچکدام

- ۲۹۷ در قانون نحوه جلوگیری از آلودگی هوا ، کدامیک از منابع آلوده کننده زیر جزء این قانون محسوب نمی شود ؟

الف - وسایل نقلیه موتوری

ب - کارخانه ها و نیروگاهها و کارگاهها

ج - پسماندهای عفونی و غیر عفونی

د - منابع تجاری ، خانگی و متفرقه

- ۲۹۸ از هر ۱۰ نفری که مبتلا به سرطان می باشند ، تقریباً چند نفرشان متعاقب مصرف سیگار به این سرطان دچار شده اند

الف - ۸ نفر

ب - ۷ نفر

ج - ۱۰ نفر

د - ۹ نفر

- ۱۱- ۲۹۹ در مورد انواع ورزش از نظر شدت، کدام صحیح است

الف - ورزش متوسط: نمی توانید درست صحبت کنید و یا یک شعر را به طور منقطع می خوانید.

ب - ورزش متوسط: جملات بلند را می توانید بگویید ولی نمی توانید شعر بخوانید.

ج - ورزش شدید: فعالیتی که در آن نتوانید صحبت کنید.

د - ورزش شدید: جملات بلند را می توانید ادا کنید.

- ۳۰۰ از عوامل اصلی تشدید کننده سکتة های قلبی و مغزی در بیماران دیابتی کدام است

الف - غلظت خون بالا

ب - فشارخون بالا

ج - مصرف انسولین

د - BMI - پائین

- ۳۰۱ هنگام مواجهه با یک مشکل بهداشتی یا برای تامین ، حفظ و ارتقاء سلامتی ، مهمترین منبع مراقبت در دسترس کدام است

الف - خود شخص

ب - سازمان های داوطلب

ج - خانواده

د - متخصصان

- ۳۰۲ در تعریف خودمراقبتی کدام یک از جملات زیر صحیح نمی باشد

الف - خودمراقبتی به معنای عملی است که در آن شخص از دانش ، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده کرده و بطور مستقل از دیگران از سلامت خود مراقبت می کند .

ب - « خودمراقبتی» شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می دهند تا تندرست بمانند.

ج - خودمراقبتی شامل مراقبت هایی که از سوی فرد به فرزندان ، خانواده ، دوستان ، همسایگان و اجتماعات محلی می شود نیز می باشد .

د - در خودمراقبتی نیاز به مشورت و کمک تخصصی یا غیرتخصصی از دیگران (چه متخصص و چه غیر متخصص) نیست .

۳۰۳- میزان مورد انتظار شناسایی و جذب سفیر سلامت دانش آموزی در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۹۸ چقدر می باشد
الف - ۱۰ %

ب - ۱۷ %

ج - ۲۰ %

د - ۲۵ %

۱۴- ۳۰۴ خودمراقبتی به معنایسیستم مراقبت بهداشتی می باشد و نه آن .

الف - تعامل با - استقلال از

ب - استقلال از - وابستگی به

ج - چالش با - استقلال از

د - استقلال از - تعامل با

۳۰۵- کدام یک از جملات زیر صحیح است

الف - الف- مردان بیشتر از زنان به پوکی استخوان مبتلا می شوند.

ب - ب- پوکی استخوان یا استئوپروز به افزایش توده استخوانی گفته می شود.

ج - ج- در پوکی استخوان وابسته به سن، چرخه بازسازی استخوان دچار مشکل می شود.

د - د- یائسگی دیر هنگام سرعت پوکی استخوان را زیاد می کند.

۳۰۶- کدامیک، از عوامل قابل کنترل پوکی استخوان است

الف - نوع استخوان بندی

ب - ابتلا برخی از بیماری ها

ج - وزن

د - سن

۳۰۷- در کدام شرایط مرتبط با بارداری، احتمال بروز پوکی استخوان افزایش می یابد

الف - تعداد بارداری بیش از یک مورد

ب - تغذیه نامناسب در دوران بارداری

ج - دیابت بارداری

د - پایین بودن وزن طی بارداری

۳۰۸- تقریباً چند درصد از زنان در طول زندگی خود دچار شکستگی های ناشی از پوکی استخوان می شوند

الف - حدود ۵۰-۳۰ درصد

ب - حدود ۳۰ درصد

ج - حدود ۵۰ درصد

د - حدود ۴۰-۲۰ درصد

۳۰۹- کاهش توده استخوانی و ضعیف و سست شدن بافت استخوان گفته می شود

الف - پوکی استخوان

ب - استئوآرتریت

ج - استئو پروز

د - گزینه الف و ج

۳۱۰- پوکی استخوان وابسته به سن در زنان معمولاً در چه سنی اتفاق می افتد

الف - ۵۰ سالگی

ب - ۷۰ - سالگی

ج - ۳۵ - سالگی

د - ۴۵ - سالگی

۳۱۱- چه نوع بافت استخوانی، ۸۰ درصد استخوان را تشکیل می دهد

الف - اسفنجی

ب - متراکم و فشرده

ج - سست

د - مشبک

۳۱۲ -

پوکی استخوان با چه عوارضی مشخص نمی‌شود

الف - شکستگی خودبخودی یا با کمترین ضربه

ب - درد شدید کمر

ج - سردرد شدید

د - قوز پشت

۳۱۳ - کدامیک از جمله عوامل غیر قابل کنترل و پیشگیری پوکی استخوان است

الف - پاناسکی و سابقه خانوادگی

ب - وزن

ج - تغذیه

د - دخانیات

۳۱۴ -

استفاده طولانی از کدام دارو سبب کاهش تراکم استخوان ها می شود

الف - کورتون

ب - هپارین

ج - کارمازپین

د - همه موارد

۳۱۵ - شروع قاعدگی با تراکم استخوان چه ارتباطی دارد

الف - ابتدای قاعدگی در سنین پایین، کاهش تراکم استخوانی

ب - ابتدای قاعدگی در سنین بالاتر، کاهش تراکم استخوانی

ج - ابتدای قاعدگی در سنین پایین، افزایش تراکم استخوانی

د - ابتدای قاعدگی در سنین بالاتر، افزایش تراکم استخوانی

۳۱۶ - کدام یک از موارد زیر از راه های پیشگیری از پوکی استخوان می باشد

الف - کاهش شدید وزن

ب - داشتن تغذیه مناسب

ج - انجام فعالیت فیزیکی شدید

د - الف و ج

۳۱۷ -

کدام یک از مواد زیر حاوی کلسیم نمی باشد

الف - ماهی آزاد

ب - ساردین

ج - کیلکا

د - هیچکدام

۳۱۸ -

ویتامین D همه منابع غذایی زیر تامین می شود، به جز

الف - تابش مستقیم نور آفتاب به پوست

ب - زرده تخم مرغ

ج - ماهی آب شور

د - مرغ

- ۳۱۹

کمبود ویتامین D در نوزادان و کودکان منجر به بروز چه بیماری می گردد

الف - سرخک

ب - راشیتیزم

ج - فلج اطفال

د - آبله مرغان

- ۳۲۰ کدام دسته از فعالیت ورزشی برای بیماران مبتلا به پوکی استخوان توصیه نمی شود

الف - فعالیتهایی که باعث افزایش توده استخوانی می شوند

ب - فعالیت هایی که به حفظ تعادل کمک می کنند

ج - فعالیت هایی که وضعیت قرار گیری بدن در حالت نشسته و ایستاده را تصحیح می کنند

د - فعالیت های ورزشی با شدت زیاد و کوه نوردی

- ۳۲۱ کدام روش تشخیصی، تا زمانی که بیش از ۳۰٪ از تراکم استخوان کاسته نشود، پوکی استخوان را تشخیص نمی دهد

الف - بررسی آزمایشگاهی

ب - رادیوگرافی ساده

ج - سنجش تراکم استخوان

د - الف و ج

- ۳۲۲ کدامیک از علایم پوکی استخوان بشمار نمی رود

الف - قوز پشت

ب - درد شدید کمر

ج - کوتاه شدن قد بیش از ۱ سانتی متر

د - شکستگی خودبخودی

- ۳۲۳ کدامیک از عوامل بروز پوکی استخوان در زنان است

الف - استفاده از قرص های پیشگیری

ب - بارداری

ج - سن شروع قاعدگی

د - همه موارد

- ۳۲۴

کدامیک از جمله عوامل قابل کنترل و پیشگیری از پوکی استخوان است

الف - وزن و تحرک

ب - جنسیت و سن

ج - نوع استخوان بندی

د - یائسگی

- ۳۲۵ کدامیک از موارد ذیل برای رفاه و سلامت روانی حیاتی هستند

الف - اعتماد به نفس

ب - عزت نفس

ج - ارتباطات و مهارت های ارتباطی

د - همه موارد

- ۳۲۶ کدامیک از موارد زیر از اجزای مدارس مروج سلامت می باشند

الف - برنامه جامع آموزش سلامت

ب - سلامت و ایمنی محیط مدارس

ج - ارتقاء سلامت کارکنان مدارس

د - همه موارد

۳۲۷این کمیته متشکل از مدیر مدرسه یا معاون اجرایی مدرسه (بعنوان رئیس کمیته - (مربی بهداشت یا رابط بهداشت مدرسه (دبیر) - مراقب پرورشی مدرسه - نمایندگان معلمان مدرسه - منتخب داوطلبان سلامت - نمایندگان دانش آموزان یا شورای دانش آموزی مدرسه می باشد

الف - کمیته شهرستانی مدارس مروج سلامت

ب - کمیته مدرسه مروج سلامت

ج - کمیته استانی مدارس مروج سلامت

د - کمیته داخلی مروج سلامت

۳۲۸زمان برگزاری جلسات کمیته های مدارس مروج سلامت در سطح مدرسه هر چند ماه یک بار برگزار میشود

الف - یک ماه

ب - چهار ماه

ج - سه ماه

د - دو ماه

۳۲۹چک لیست مربوط به شاخص های مدارس مروج سلامت به چند قسمت تقسیم می شوند

الف ۲ قسمت

ب ۸ - قسمت

ج ۴ - قسمت

د ۶ - قسمت

۳۳۰اقدامیک از موارد زیر صحیح می باشد

الف - کف کلاس ها، راهروها وپله ها باید مقاوم، مسطح و قابل شستشو بوده و لغزنده نباشد.

ب - فاصله تابلو کلاس درس از اولین ردیف دانش آموزان نباید از ۲/۲۰ متر کمتر باشد.

ج - حداکثر ارتفاع پله در مدرسه ۱۸سانتی متر و حداقل عرض آن ۳۰سانتی متر و طول آن حداقل ۱۳۰سانتی متر باشد.

د - همه موارد

۳۳۱اقدامیک از موارد کمیته مروج سلامت مدرسه نمی باشد

الف - برآورد و پیگیری تامین منابع آموزشی و نیاز های بهداشتی مدرسه

ب - برنامه ریزی برای انجام دوره ای ممیزی داخلی وهمکاری با ممیزان خارجی

ج - نظارت بر اجرای برنامه های ارایه خدمات و مراقبت های سلامت و آموزش سلامت

د - همه موارد

۳۳۲اقدامیک از مدارك و مستندات لازم در مدرسه مروج سلامت می باشند

الف - پرونده سلامت مدرسه

ب - دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم

ج - شناسنامه سلامت دانش آموزان و کارکنان

د - همه موارد

۳۳۳اقدامیک از موارد قابل پیگیری و لازم در مدرسه می باشد

الف - برد و تابلویی که در آن عناوین فعالیت های آموزشی مشخص است در مدرسه نصب گردد

ب - استند و پوستر مدارس مروج سلامت در مدرسه نصب گردد

ج - شناسنامه سلامت جهت هریک از دانش آموزان در مدرسه موجود باشد.

د - همه موارد

۳۳۴امتیازات مدارس مروج سلامت ۵ ستاره چه مقدار باید باشد

الف - ۷۲-۹۴ امتیاز

ب ۷۳-۸۱ - امتیاز

ج ۹۱-۱۰۰ (- امتیاز

د ۸۲-۹۰ - امتیاز

۳۳۵اقدام مورد یا موارد زیر می تواند علایم سرطان باشد

الف - مشکل در بلع -سو، هاضمه

ب - نفخ -عفونت های دهانی

ج - کاهش وزن -دردیبی علت

د - همه موارد

- ۳۳۳ کدامیک از ظروف پلاستیکی برای مواد غذایی داغ مناسب است

الف- pp

ب- ps

ج- pET

د- LDPE

- ۳۳۷ در مدیریت کاهش وزن ،کدام جزء برای کاهش مد نظراست

الف - بافت چربی

ب - ماهیچه ها

ج - آب

د - استخوان

- ۳۳۸ کدامیک از عوامل زیر مهمترین عامل موثر بر سلامت انسان است

الف - چربی

ب - نمک

ج - سبک زندگی

د - تحرک

- ۳۳۹ چربی ها عمدتاً" به چه صورت در بدن ذخیره می شوند

الف - کلسترول

ب - تری گلیسرید

ج- LDL

د- HDL

- ۳۴۰ اهداف برنامه غذایی سالم کدام است

الف - تامین انرژی

ب - جلوگیری از ابتلا به بیماری ها

ج - افزایش کیفیت زندگی و افزایش طول عمر

د - همه موارد

- ۳۴۱ ترمیم کبد جراحی شده نمونه بارزی از.....است .

الف - هایپر پلازی هورمونی

ب - هایپر پلازی جبرانی

ج - هایپرپلازی پاتولوژیک

د - نئوپلازی

- ۳۴۲ بدنبال تنگی دریچه ی آنورت، بطن چپ.....ودر بلند مدت بهدچار می شود .

الف - آب وموادغذایی بیشتر جذب کرده - پرکاری

ب - پرکار نشده -جذب موادغذایی بیشتر

ج - پرکارشده - هایپرتروفی

د - پرکارشده -هایپرپلازی

BMT - ۳۴۳ فردی ۷/۲۸ است ،این شخص :

الف - سالم است

ب - کم وزن است

ج - اضافه وزن دارد

د - مبتلا به چاقی درجه یک است

۳۴۴- بطور معمول چربی ضروری درمرداندرصد ودر زناندرصد کل چربی بدن را تشکیل می دهد .

الف - ۱۰-۱۲

ب- ۱۰-۲۵

ج- ۱۲-۱۳

د- ۳-۸

۳۴۵- مطابق نظر محققین بهترین ومناسب ترین روش ارزیابی سلامت افراد کدام است

الف-BMT

ب - درصد چربی بدن

ج - چربی ضروری

د - دور کمر

۳۴۶- کدامیک از علائم کمبود آهن در بدن است

الف - رنگ پریدگی

ب - تنگی نفس

ج - ضعف در یادگیری مطالب درسی

د - همه موارد

۳۴۷- کدامیک از عوامل زیر در جذب آهن مواد غذایی ایجاد مشکل می کند

الف - لبنیات

ب - بیماریهای عفونی روده ای

ج - نوشابه های گازدار

د - همه موارد

۳۴۸- کدامیک از عوامل زیر به جذب آهن مواد غذایی کمک می کند

الف - سبزیجات

ب - آب نارنج

ج - الف وب

د - جوش شیرین

۳۴۹- دلیل ارجحیت مصرف روغن های مایع گیاهی به روغن جامد کدام است

الف - کلسترول آن کم است

ب - حاوی اسید های چرب غیر اشباع است

ج - فاقد کلسترول است

د - ب و ج

۳۵۰- چه دلیل مصرف چپیس وپفک توصیه نمی شود

الف - نمک زیاد

ب - روغن زیاد

ج - داشتن اسید چرب ترانس

د - همه موارد

۳۵۱- چه عواملی باعث افزایش تری گلیسریدخون می شود

الف - چاقی واضافه وزن

ب - مصرف ناکافی میوه وسبزی

ج - رژیم غذایی با قند بالا

د - همه موارد

- ۳۵۲ کدام مورد مضرات مصرف اسید چرب باترانس بالا را بهتر بیان می کند

الف - کلسترول بر خون را افزایش می دهد

ب - سطح انسولین بدن را بالا می برد

ج - سرعت واکنش گلبولهای بدن به سیستم ایمنی را کاهش می دهد

د - همه موارد

- ۳۵۳ چه عاملی سبب چاقی بدن می شود

الف - استرس واضطراب

ب - شیوه زندگی

ج - رژیم غذایی نامناسب

د - همه موارد

- ۳۵۴ محیط مطلوب برای رشد و تکثیر کپک های عامل فساد غذایی کدام است

الف - رطوبت کافی و محیط حاوی قند و اسید

ب - رطوبت کافی و محیط حاوی قند و پروتئین

ج - محیط کمی رطوبی و حاوی قند و اسید

د - محیط کمی رطوبی و حاوی قند و پروتئین

- ۳۵۵ به ترتیب از راست به چپ ، کدام یک از مواد غذایی سریع الفساد و کدام یک دیرالفساد است

الف - شیر-سبزیجات

ب - تخم مرغ -حبوبات

ج - میوه -سبزی

د - سبزیجات -غلات

- ۳۵۶ در سالن تحصیلی ۹۸-۹۷ چند درصد دانش آموزان باید بعنوان سفیران سلامت تربیت شوند

الف - ۱۰ درصد

ب - ۲۰ درصد

ج - ۱۵ درصد

د - ۳۰ درصد

- ۳۵۷ کمیتة های مدرسه در مدارس hps هرچند وقت یکبار تشکیل می شود

الف - ۲ ماه یکبار

ب - ۳ ماه یکبار

ج - ۱ ماه یکبار

د - ۶ ماه یکبار

- ۳۵۸ کدام یک جزء مدارک و مستندات لازم در مدرسه مروج سلامت می باشد

الف - دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم

ب - آیین نامه بهداشت محیط وایمنی مدارس

ج - صورتجلسات شورای بهداشتی مدرسه

د - همه موارد

- ۳۵۹ در فرآیند ارزیابی و اعطای نشان به مدارس مروج سلامت در صورت کسبامتیاز ، مدرسه بعنوان مدارس مروج سلامت شناخته می شوند؟

الف - حداقل ۵۵

ب - حداکثر ۵۵

ج - ۵۵ -

د - ۱۰۰ -

- ۳۶۰ سفیران سلامت دانش آموزی در کدام مقطع تحصیلی انتخاب می شوند

الف - ابتدایی

ب - متوسطه اول

ج - متوسطه دوم

د - همه مقاطع تحصیلی

- ۱۳۹۱ اجزای ۸ گانه مدارس مروج سلامت کدام گزینه می باشد

الف - برنامه جامع آموزش سلامت مدارس

ب - ارائه خدمات بالینی در مدارس

ج - ارتقاء سلامت کارکنان مدارس

د - همه موارد

- ۱۳۹۲ شرایط انتخاب مدارس مروج سلامت کدام است

الف - تشکیل شورای ارتقاء سلامت

ب - تدوین برنامه عملیاتی توسط شورا

ج - گزینه الف و ب

د - هیچکدام

- ۱۳۹۳ فرآیند امتیاز دهی به مدارس مروج سلامت هر تکرار می شود و اعطای مجدد نشان به کسب امتیاز لازم در وابسته است .

الف - ۲ ماه - ممیزی داخلی

ب - ۲ ماه - ممیزی خارجی

ج - سال - ممیزی خارجی

د - سال - ممیزی داخلی

- ۱۳۹۴ برنامه های ارتقاء سلامت بر کدام یک از حیطه های سلامت متمرکز هستند

الف - تغذیه

ب - فعالیت فیزیکی

ج - ایمنی

د - همه موارد

- ۱۳۹۵ به دانش آموزان داوطلب و علاقه مند به فعالیت های گروهی در حیطه های مختلف سلامت نام دارد .

الف - سفیران سلامت

ب - سفیران آموزشی

ج - سفیران ورزشی

د - سفیران بهداشتی

- ۱۳۹۶ فرآیند و منافع برنامه ارتقاء سلامت در محل کار برای کارکنان و دانش آموزان کدام است

الف - افزایش آگاهی و دانش سلامت

ب - افزایش سلامت و رفاه جسمی

ج - افزایش رضایت شغلی و روحیه کاری

د - همه موارد

- ۱۳۹۷ اعضای شورای ارتقاء سلامت در مدارس عبارتند از

الف - مدیر و معاونین اجرایی مدرسه

ب - مسئول بوفه و تهیه و توزیع موادغذایی

ج - گزینه الف و ب

د - کارشناس سلامت و تندرستی اداره

- ۱۳۹۸ سفیر سلامت مدرسه توسط انتخاب می شود .

الف - مدیر

ب - معاون

ج - معلم

د - هر سه مورد

۳۹۹- انجام کارهای روزمره هرچند کوچک ولی موثر در حفظ سلامت برای داشتن زندگی سالم تر نام دارد

الف - سلامتی

ب - خودمراقبتی

ج - تندرستی

د - سلامت و رفاه جسمی و روحی

۳۷۰- تعداد جلسات آموزشی برای سفیران سلامت چند جلسه می باشد

الف - ۱۲

ب - ۱۶

ج - ۸

د - ۴

۳۷۱- کدام یک جزء شرح وظایف مجری برنامه سفیران سلامت می باشد

الف - اجرای دستورالعمل مربوطه

ب - شرکت در دوره و جلسات آموزشی

ج - اعطای ابلاغیه و نشان ویژه سفیران سلامت

د - همه موارد

۳۷۲- تعداد کل سفیران سلامت منطقه باید چند درصد تعداد دانش آموزان آن منطقه باشد؟

الف - ۱۶

ب - ۱۰

ج - ۲۰

د - ۱۵

۳۷۳- کدام یک جزء نشان ویژه سفیران سلامت نمی باشد

الف - کاور

ب - کارت

ج - مچ بند

د - کلاه

۳۷۴- کدام مورد جزء شرح وظایف سفیران سلامت نمی باشد

الف - حضور و مشارکت فعال در کلاسهای آموزشی

ب - حضور در جلسات شورای مدرسه

ج - انتقال مطالب آموخته شده به سایر دانش آموزان

د - انتخاب مجری برنامه طرح سفیران سلامت

۳۷۵- سفیران سلامت آموزشگاه توسط چه کسی انتخاب می گردد

الف - مدیر

ب - معاون

ج - مجری برنامه

د - معلم

۳۷۶- شرایط عضویت دانش آموزان در برنامه سفیران سلامت کدام است

الف - استعداد و علایق فردی

ب - قابلیت فراگیری

ج - قدرت سازماندهی

د - همه موارد

- ۳۷۷ سه راه کلی برای مدیریت خشم کدام است

الف - توجه به احساس ها، توجه به روش های فکرکردن ، توجه به رفتارها

ب - همدلی،مدیریت افکار،حل مساله

ج - جرات مندی ، همدلی ،شوخ طبعی

د - همه موارد

- ۳۷۸ اچ آی وی چگونه وارد بدن می گردد ؟

الف - از راه خوردن و آشامیدن

ب - تزریق خون و فراورده های خونی

ج - از مادر مبتلا به کودک

د - ب و ج

- ۳۷۹ کدام مورد جزء افکار منفی نیست ؟

الف - احساس میکنم عقلم را از دست داده ام

ب - همه فکر میکنند من یک برنده هستم

ج - زندگی ام مسخره شده است

د - همه موارد

- ۳۸۰ چه کسانی در معرض استرس شدید نیستند ؟

الف - میانسالان

ب - زنان

ج - جوانان

د - والدین تنها

- ۳۸۱ کدام یک از نشانه های استرس نیست ؟

الف - مضطرب بودن

ب - مشکل در خواب

ج - احساس شادی

د - هیچکدام

- ۳۸۲ دلایل درونی خشم کدام مورد می باشد ؟

الف - درماندگی

ب - آزردهی

ج - انتظارات

د - بی عدالتی

- ۳۸۳ چگونه بفهمیم خشم به مشکل تبدیل شده است ؟

الف - خیلی تکرار شود

ب - خیلی شدید باشد

ج - خیلی طول بکشد

د - همه موارد

- ۳۸۴ گام های ضروری برای حل یک مساله پیچیده به ترتیب کدام مورد می باشد ؟

الف - تعیین مشکل، تعریف مشکل، تعیین اهداف، تعیین راه حل، انتخاب راه حل، اجرای راه حل، بررسی پیشرفت کار

ب - تعریف مشکل، تعیین مشکل، تعیین اهداف، تعیین راه حل، انتخاب راه حل، اجرای راه حل، بررسی پیشرفت کار

ج - تعیین اهداف، تعیین راه حل ، تعیین مشکل، تعریف مشکل، اجرای راه حل

د - تعیین مشکل، تعیین اهداف، تعیین راه حل، انتخاب راه حل، اجرای راه حل

- ۳۸۵ کدام مورد برای داشتن خواب خوب شبانه صحیح نیست ؟

الف - عصر ها از خوابیدن طولانی پرهیز کنیم

ب - شب ها فیلم های غمناک ببینیم

ج - در ساعت معینی بخوابیم و بیدار شویم

د - همه موارد

- ۳۸۶ کدام یک جزء روشهای نادرست کنترل وزن می باشد ؟

الف - به اندازه کافی غذا خوردن

ب - هر روز از همه گروه های غذایی مصرف نماییم

ج - استفاده از داروهای رژیمی

د - هیچکدام

- ۳۸۷ کدام جمله در خصوص کنترل وزن صحیح می باشد ؟

الف - جهت کنترل وزن بعضی از وعده غذایی را حذف کنیم

ب - هر روز از همه گروه های غذایی مصرف نماییم

ج - آب کم بنوشیم

د - از مواد کافئین دار بیشتر استفاده کنیم

- ۳۸۸ کدام مورد از جزء انواع خود مراقبتی نمی باشد ؟

الف - جسمی

ب - عاطفی

ج - ورزشی

د - اجتماعی

۳۸۹- فواید خود مراقبتی ؟

الف - کاهش ترس

ب - پیشرفت درسی

ج - خواب زیاد

د - الف و ب

۳۹۰- بهترین زمان برای انجام ورزش کدام است ؟

الف - صبح و عصر

ب - بعد از ظهر

ج - ۲ - ساعت بعد از شام

د - همه موارد صحیح است

۳۹۱- ورزش چگونه به سلامت بدن کمک می کند ؟

الف - موجب کاهش ضربان قلب می گردد

ب - باعث خون رسانی بیشتر به اندام ها میگردد

ج - باعث کاهش شدید وزن می گردد

د - همه موارد

۳۹۲- علل اضافه وزن و چاقی ؟

الف - عوامل ارثی

ب - استفاده از غذای خانگی

ج - فعالیت بدنی و ورزش

د - هیچکدام

۳۹۳- کدام یک از راه های مناسب برای تغذیه سالم نمی باشد ؟

الف - خوردن میوه بیشتر

ب - خوردن سبزی بیشتر

ج - استفاده از مواد قندی

د - همه موارد

۳۹۴- در هرم گروه های غذایی کدام مورد در آخرین طبقه قرار دارد ؟

الف - حبوبات و مغزها

ب - گوشت و تخم مرغ

ج - مواد قندی و چربی

د - شیر و لبنیات

- ۳۹۵ بیشترین مرگهای ناشی از خفگیها در چه سنی رخ می دهد؟

الف - کودکان شیرخوار

ب - کودکان زیر ۵ سال

ج - بزرگسالان

د - کودکان بالاتر از ۵ سال

- ۳۹۶ له شدگی جزء کدام دسته از زخمها است؟

الف - زخم باز

ب - زخم بسته

ج - زخم داخلی

د - همه موارد

- ۳۹۷ مهمترین عارضه ای که زخم ها ایجاد می کنند؟

الف - خونریزی

ب - عفونت

ج - شوک

د - همه موارد

- ۳۹۸ پانسمان موجب جلوگیری در کدام یک از موارد زیر می گردد؟

الف - عفونت

ب - خونریزی

ج - آسیب بیشتر

د - همه موارد

- ۳۹۹ جلوگیری از ایجاد تورم با کدام یک از کارهای زیر امکان پذیر است؟

الف - پانسمان

ب - بانداز

ج - بی حرکت سازی

د - همه موارد

- ۴۰۰ بی حسی اندام و کیودشدن بستر ناخنها نتیجه کدام کار اشتباه است؟

الف - عدم بی حرکت سازی اندام

ب - پانسمان

ج - بانداز سفت و محکم

د - عدم آتل گیری

۴۰۱- مهمترین اقدامات در شکستگیهای باز نمی باشد؟

الف - ابتدا زخم را بایک گاز استریل بپوشانید

ب - زخم باز را محکم باندازکنید

ج - مراقب علانم شوک باشید

د - اندام شکسته شده را بکشید

۴۰۲- در رگ به رگ شدن از کدام یک از موارد زیر درجهت کاهش درد استفاده می کنیم؟

الف - کمپرس گرم

ب - کمپرس سرد

ج - خوردن مایعات موردنیاز

د - گزینه الف وب

۴۰۳- مهمترین علامت در شکستگی مهره های کمری وآسیب نخاعی کدامیک می باشد؟

الف - عدم حرکت در اندامهای بیمار

ب - بی اختیاری ادرار ومدفوع

ج - تندر نس ومور مور شدن اندام ها

د - همه موارد

۴۰۴- مهمترین علامت شکستگی دنده ها می باشد؟

الف - درد شدید

ب - در دهن گام تنفس عمیق

ج - وجود یک زخم نافذ از بیرون قفسه سینه

د - همه موارد

۴۰۵- مهمترین نوع حمل باری خارج کردن فرد بیهوش در اتاق پر از دود کدام است؟

الف - حمل کولی

ب - حمل عصایی

ج - حمل پاکشیدن

د - حمل آتش نشانی

۴۰۶- مهمترین نوع حمل برای فرد مصدوم از طبقات بلندی ساختمان و راه رو های تنگ کدام یک است؟

الف - حمل گروهی

ب - حمل با برانکارد

ج - حمل با صندلی

د - حمل کولی

- ۴۰۷ کدام یک از موارد زیر نادرست می باشد؟

الف - سوختگی درجه یک بیشتر در منازل اتفاق می افتد

ب - بیشتر سوختگیها در منازل رخ می دهد

ج - سوختگی نوع سوم دردناکترین سوختگی می باشد

د - تاول علامت سوختگی درجه دو می باشد

- ۴۰۸ تعیین شدت سوختگی تحت تاثیر کدام یک از عوامل زیر نمی باشد؟

الف - میزان درصد سوختگی

ب - موضع سوختگی

ج - سر بیمار

د - عامل سوزاندگی

- ۴۰۹ کودکی با سوختگی سروصورت و نصف دست راست و سطح شکم دچار سوختگی شده است. میزان درصد سوختگی او چند است؟

الف - ۳۹ درصد

ب - ۴۰/۵ درصد

ج - ۴۵ درصد

د - ۳۱/۵ درصد

- ۴۱۰ علائم شایع درخفگی ها کدام است؟

الف - اشکال تنفس

ب - سرخ شدن صورت و گردن همراه با برجسته شدن رگ ها

ج - گاهی اوقات فرد مصدوم می شود

د - همه موارد

- ۴۱۱ انواع زخم ها کدام است؟

الف - زخم بسته و کوفتگی

ب - زخم باز و بریدگی

ج - زخم باز و بسته

د - زخم بسته و دررفتگی

- ۴۱۲ مهمترین اقدام در هنگام سوختگی بایرک کدام است؟

الف - منبع برق را قطع کنیم

ب - محل سوختگی را با آب سرد بشویید

ج - با اداره برق تماس گرفته شود

د - گزینه الف و ب

- ۴۱۳ جمعیت هلال احمر و سازمان جوانان در ایران در چه تاریخی تأسیس شد؟

الف - ۱۳۰۳-۱۳۲۹

ب ۱۲۹۷-۱۳۲۹ -

ج ۱۳۱۳-۱۳۲۹ -

د ۱۳۴۸-۱۳۲۹ -

- ۴۱۴ از هدف های صلیب سرخ و جمعیت هلال احمر کدام مورد است؟

الف - تلاش برای تسکین آلام بشری

ب - تأمین احترام انسان ها

ج - حمایت از زندگی و سلامت انسان ها

د - همه موارد

- ۴۱۵ حداقل فاصله ردیف اول دانش آموزان تا تابلوی کلاس چقدر باید باشد

الف - ۱٫۲ متر

ب ۳٫۲ - متر

ج ۲٫۳ - متر

د ۲٫۲ - متر

- ۴۱۶ درجه حرارت مناسب یک کلاس درس کدام مورد زیر است

الف - ۱۸-۱۵ درجه سانتی گراد

ب ۱۸-۲۱ - درجه سانتی گراد

ج ۲۱-۲۴ - درجه سانتی گراد

د ۲۴-۲۷ - درجه سانتی گراد

- ۴۱۷ سرانه فضای سبز مدرسه به ازای هر دانش آموز چقدر توصیه شده است

الف - یک متر مربع

ب - دو متر مربع

ج - نیم متر مربع

د - سه متر مربع

- ۴۱۸ کدام مورد زیر جز اجزا اصلی مدیریت سلامت در مدارس نیست

الف - تربیت بدنی

ب - ارتقا سلامت معلمان و کارکنان

ج - خدمات مشاوره و روانشناسی

د - به کار گیری روش های نوین آموزش

۴۱۹- آئین نامه بهداشت محیط مدارس به ترتیب از راست به چپ در ماده و تبصره به تایید و رسیده است

الف - ۳۱ و ۳۲ ، دفتر ریاست جمهوری ، مجلس شورای اسلامی

ب- ۴۴ - ، ۳۳ ، وزیر آموزش و پرورش ، دفتر ریاست جمهوری

ج- ۳۳ - ، ۲۵ ، وزیر بهداشت ، وزیر آموزش و پرورش

د- ۲۵ - ف ۳۳ ، مجلس شورای اسلامی ، شورای نگهبان

۴۲۰- در صورت عدم امکان احداث مدرسه در محل مناسب ، حداقل فاصله مدرسه از منابع آلاینده چقدر باید باشد.

الف - ۲۰۰ متر

ب - ۴۰۰ متر

ج - ۱۰۰۰ متر

د - ۵۰۰ متر

۴۲۱- حداقل فاصله آبخوری مدرسه تا سرویس های بهداشتی چقدر باید باشد

الف - ۱۵ متر

ب - ۲۵ متر

ج - ۳۵ متر

د - ۴۰ متر

۴۲۲- کدام مورد زیر صحیح است.

الف - هنگام زلزله بهترین اقدام پناه گرفتن صحیح در محل های موسوم به مثلث حیات است.

ب - استفاده از اسانسور پس از وقوع زلزله توصیه نمی شود

ج - فاصله گرفتن از قفسه های فروشگاه ها هنگام زلزله اهمیت زیادی دارد

د - همه موارد

۴۲۳- کشور ایران از نظر احتمال وقوع سیل در رتبه چندم جهان است

الف - اول

ب - دوم

ج - سوم

د - چهارم.

- ۴۲۴ کدامیک از موارد زیر جز سه علامت اصلی آنفولانزا در انسان می باشد

الف - سردرد

ب - آبریزش بینی

ج - تب

د - لرز

- ۴۲۵ کدامیک از موارد زیر جز گروه های پر خطر از لحاظ ابتلا به آنفولانزای انسانی می باشند

الف - زنان باردار

ب - کودکان زیر ۵ سال

ج - افراد دارای بیماری های زمینه ای

د - همه موارد

- ۴۲۶ مهم ترین راه انتقال بیماری انفولانزا چیست

الف - از راه خون

ب - نیش حشرات

ج - استنشاق قطرات تنفسی الوده

د - تماس جنسی

- ۴۲۷ چه مدت بعد از تزریق واکسن آنفولانزا ایمنی به وجود می آید

الف - ۱۰ روز

ب - دو هفته

ج - سه ماه

د - ۵ روز

- ۴۲۸ اگر دانش اموزی دارای علائم بیماری انفولانزا می باشد باید چه مدت در مدرسه حضور نیابد

الف - دو روز

ب - یک روز بعد از قطع تب

ج - حتما باید در مدرسه حضور یابد

د - سه روز

- ۴۲۹ کدام گزینه صحیح است

الف - تعداد سفیران سلامت دوره ابتدایی ۱۵ درصد و دوره متوسطه ۱۰ درصد دانش آموزان است

ب - ۲۰ درصد دانش آموزان کلیه مقاطع تحصیلی به عنوان سفیران سلامت انتخاب می شوند

ج - تعداد سفیران دوره ابتدایی ۲۰ درصد دانش آموزان و دوره متوسطه ۱۰ درصد دانش آموزان است

د - تعداد سفیران دوره ابتدایی ۱۰ درصد دانش آموزان و دوره متوسطه ۲۰ درصد دانش آموزان است

- ۴۳۰ کدام گزینه از نقش های ویتامین D در بدن نمی باشد

الف - جذب کلسیم از دستگاه گوارش

پ - انتقال اکسیژن در خون

ج - انتقال پیام های عصبی با تنظیم مقدار کلسیم

د -

ترشح انسولین

- ۴۳۱ بر اساس دستور العمل وزارت بهداشت مقدار استفاده قرص ویتامین D چه مقدار است و جذب این ویتامین در چه شرایطی بهتر است

الف - روزانه ۵۰۰۰ واحد ویتامین - D با معده خالی

ب - روزانه ۵۰۰۰ واحد ویتامین - D همراه با غذا

ج - ماهانه ۵۰۰۰۰ واحد ویتامین - D با معده خالی

د - ماهانه ۵۰۰۰۰ واحد ویتامین - D همراه با غذا

- ۴۳۲ کدام گزینه از منابع کاهش دهنده جذب آهن در رژیم غذایی نیست

الف - فیبروفیتات غلات و حبوبات

ب - تاتن در چای و قهوه

ج - اگزالات موجود در سبزی جات

د - ویتامین C در رژیم غذایی

- ۴۳۳ پایه های تحصیلی گروه های هدف معاینات دوره ای دانش آموزان کدامند

الف - دانش آموزان پایه اول ، چهارم ابتدایی ، هفتم، دوازدهم

ب - دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی و متوسطه دوره اول

ج - دانش آموزان پایه اول ابتدایی و دهم متوسطه

د - دانش آموزان پایه اول ابتدایی ، هفتم و دهم متوسطه

- ۴۳۴ بر اساس دستورالعمل آموزش بلوغ در مدارس دانش آموزان گروه هدف کدامند

الف - کلیه دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه اول

ب - کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول

ج - کلیه دانش آموزان دختر پایه پنجم و ششم مقطع ابتدایی
د - دانش آموزان دختر و پسر پایه هفتم مدارس متوسطه اول
۴۳۵کدام یک از گزینه های زیر جزو علائم آسم نمی باشد
الف - تنگی نفس
ب - سرفه
ج - تب
د - خس خس سینه
۴۳۶کدام یک از گزینه های زیر جزو شایع ترین آلرژن های محیطی نمی باشد
الف - پر و کرک
ب - گلرده گیاه
ج - مایت ها
د - مواد شوینده
۴۳۷کدام یک از گزینه های زیر جزو رایج ترین علائم بیماری تب یونجه می باشد
الف - سرفه و عطسه
ب - التهاب مخاط بینی
ج - گزینه الف و ب
د - سردرد
۴۳۸واکسن مناسب برای پیشگیری از بروز سرطان دهانه رحم چیست و این واکسن در مقابل چند نوع ویروس (HPVزگیل تناسلی) بدن را ایمن می سازد؟
الف - گارداسیل -دو نوع ویروس
ب - گارداسیل -۴ نوع ویروس
ج - پنتا والان-دو نوع ویروس
د - پنتاوالان-۴ نوع ویروس
۴۳۹سن مناسب برای تزریق واکسن (HPVزگیل تناسلی) چه زمانی می باشدو تزریق برای چه کسانی توصیه می شود
الف ۳۰ - سال به بالا -زنان
ب ۹ - تا ۲۹ سالگی- دختران
ج ۳۰ - سال به بالا -مردان
د ۹ - تا ۲۹ سالگی- پسران
۴۴۰کدام یک از گزینه های زیر جزو راه های انتقال HIVمی باشد
الف - خالکوبی و سوزن کاری بدن
ب - پیوند عضو اچ آی وی مثبت
ج - زایمان یک زن اچ ای وی مثبت
د - همه موارد
۴۴۱کدام یک از گزینه های زیر باعث انتقال اچ ای وی نمی باشد
الف - اهدا خون
ب - گزش حشرات
ج - عطسه و سرفه
د - همه موارد
۴۴۲کدام یک از گزینه های زیر احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی را کاهش می دهد
الف - خود داری از استعمال دخانیات و قرار نگرفتن در معرض دود سیگار

ب - انجام فعالیت بدنی مناسب و منظم و دستیابی به وزن ایده آل

ج - مدیریت استرس و حفظ سطح کلسترول خون و فشارخون در حد طبیعی

د - همه موارد

- ۴۴۳ کدام یک از گزینه های زیر جزو افراد در معرض ابتلا به دیابت نمی باشد

الف - افرادی که اضافه وزن دارند و چربی شکمی شان زیاد است.

ب - زنان بیشتر از مردان در معرض ابتلا به این بیماری هستند

ج - افرادی که سابقه ابتلا به دیابت در خانواده شان وجود دارد.

د - افرادی که سن شان زیر ۴۰ سال می باشد.

- ۴۴۴ کدام یک از گزینه های زیر جزو نشانه های هشدار دهنده سرطان ها می باشد

الف - لمس توده ای غیر طبیعی در پستان یا هر ناحیه دیگری از بدن

ب - خونریزی یا ترشحات غیر طبیعی

ج - تغییر مشهود در یک خال یا زگیل

د - همه موارد

..... - ۴۴۵ در واقع عامل اصلی مرگ و میر کودکان و نوجوانان می باشد .

الف - آسیب های عمدی

ب - بیماریهای عفونی

ج - آسیب غیر عمدی

د - حوادث ترافیکی

..... - ۴۴۶ نوعی اذیت و آزار جسمی، روانی و عاطفی خاصی است که به طور عامدانه از سوی فرد یا افرادی نسبت به فرد دیگری اعمال می شود

الف - دعوا

ب - ضرب و شتم

ج - قلدری

د - تجاوز

- ۴۴۷ کدامیک از موارد ذیل جزء عوامل محافظتی در مقابل خشونت نمی باشد

الف - مهار مدیریت استرس

ب - حضور در محیط های سالم و قابل اعتماد

ج - عزت نفس بالا

د - عدم شرکت در فعالیت های جمعی و مفرح

- ۴۴۸ بیشتر اوقات کلید توقف قلدریمی باشد .

الف - مقابله به مثل با فرد قلدر

ب - ایستادگی در برابر فرد قلدر

ج - ترساندن فرد قلدر

د - دادن آگهی به قربانی

- ۴۴۹ یکی از مخاطرات سامانه های آنلاین می باشد

الف - وقتگذرانی افراطی در اینترنت

ب - هرزه نگاری

ج - لو رفتن اطلاعات

د - همه موارد

- ۴۵۰ شایع ترین نوع سوء استفاده جنسی از کودکانمی باشد .

الف - تجاوز بزرگسالان به کودکان

ب - تجاوز از طرف همسالان

ج - تجاوز از طرف محارم

د - تجاوز از طرف افراد ناآشنا و غریبه

۴۵۱- برای پیشگیری از بروز بیماریهای قلبی و عروقی مصرف کدام گزینه توصیه نمی شود

الف - میوه و سبزی حداقل ۵ وعده در روز

ب - نمک کمتر از ۵ گرم در روز

ج - گوشت های فرآوری شده (سوسیس و کالباس) کمتر از ۲ وعده در هفته

د - خشکبار، حبوبات و دانه ها حداقل ۴ وعده در هفته

۴۵۲- تحرک بدنی توصیه شده در گروه کودکان و نوجوانان:

الف - حداقل ۴۵ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا شدید در طول روز(حداقل ۵ روز در هفته)

ب - حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا شدید در طول روز(حداقل ۵ روز در هفته)

ج - حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا شدید در طول روز(حداقل ۵ روز در هفته)

د - هیچکدام

۴۵۳- مقدار کلسیم و مصرف شیر و لبنیات مورد نیاز نوجوانان به صورت روزانه :

الف- ۸۰۰ - میلی گرم ۴- تا ۵ واحد شیر و لبنات

ب ۱۳۰۰ - میلی گرم ۲- تا ۳ واحد لبنیات

ج ۸۰۰ - میلی گرم ۲ تا ۳ واحد لبنیات

د ۱۳۰۰ - میلی گرم ۴- تا ۵ واحد شیر و لبنیات

۴۵۴- کدام یک از ویتامین های زیر قابل ذخیره سازی در بدن نیست

الف- A-D -

ب- B-C -

ج- K-E -

د- B-E -

۴۵۵- چربی اشباع شده در چه محصولاتی یافت می شود

الف - لبنی

ب - روغن نباتی

ج - گوشت و مرغ

د - همه موارد

۴۵۶- مبتلایان به بیماری سلپاک باید از خوردن چه نوع ماده غذایی خودداری کنند

الف - مواد غذایی حاوی لاکتوز

ب - مواد غذایی حاوی گلوتن

ج - نان ، ماکارونی و بیسکویت

د - ب و ج

۴۵۷- مواد غذایی پخته را تا چه زمانی می توان در دمای اتاق نگه داشت

الف - حداکثر دوساعت

ب ۲- تا ۴ ساعت

ج ۳- ساعت

د - قابل نگهداری در دمای محیط نمی باشد

۴۵۸- توصیه متخصصان تغذیه به افراد دیابتی :

الف - عدم مصرف کربوهیدرات پیچیده و پروتئین

ب - روزی ۴ وعده اصلی غذا مصرف کنند.

ج - اصلاح الگوی تغذیه و تحرک بدنی

د - موارد ب و ج

- ۴۵۹ عیوب انکساری چشم چند نوع می باشد

الف - نزدیک بینی ، آستیگماتیسم،پیر چشمی

ب - دور بینی،پیر چشمی

ج - نزدیک بینی،دور بینی

د - نزدیک بینی،دور بینی،آستیگماتیسم،پیر چشمی

- ۴۶۰ کدام یک از بیماری های زیر،حدت بینایی را در دوره میانسال و بزرگسالی کاهش می دهند

الف - آب سیاه،کوئژانکتیویت

ب - آب مروارید

ج - آب سیاه،آب مروارید

د - کوئژانکتیویت،آب سیاه،آب مروارید

- ۴۶۱ شایعترین آسیب های ورزشی چشم ها کدام یک از موارد زیر می باشد

الف - خراش قرنیه،جداشدگی شبکیه،پارگی قرنیه

ب - خونریزی و از دست دادن یک چشم،پارگی قرنیه

ج - خراش قرنیه،جداشدگی شبکیه،پارگی قرنیه، خونریزی و از دست دادن یک چشم

د - هیچکدام

- ۴۶۲ کدام مورد در خصوص کم شنوایی صحیح نمی باشد

الف - دومین علت کم شنوایی پس از کهولت سن سرو صدای زیاد می باشد

ب - کم شنوایی وقتی رخ می دهد که سرو صدای زیاد به سلول های گوش داخلی آسیب برساند

ج - بیش از نیمی از افراد بالای ۵ سال به درجات مختلفی از کم شنوایی مبتلا هستند

د - تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی ،آزمایش کم شنوایی توسط پزشک کتخصص شنوایی می باشد.

- ۴۶۳ کدام مورد در خصوص خودمراقبتی علیه کم شنوایی صحیح می باشد

الف - جهت تمیز کردن گوش از گوش پاک کن استفاده نمایید

ب - برای تمیز کردن گوش خود از وسایلی از قبیل لیف یا پارچه تمیز و نرم استفاده نکنید

ج - در صورت بروز علایمی دال بر عفونت گوش یا کم شنوایی به پزشک مراجعه کنید

د - در هنگام کار با ماشین الات پر سرو صدا نیازی به استفاده از گوشی های محافظ نیست

- ۴۶۴ فیشور سیلانت چیست

الف - پوشش پلاستیکی نازکی که برای جلوگیری از پوسیدگی دندان بر روی سطح خلفی دندان های آسیا تعبیه می شود

ب - پوشش سرامیکی نازکی که بر روی دندان قرار گرفته و به دندان های جلویی ظاهر زیباتری می بخشد

ج - یکی از روش های افزایش زیبایی ظاهری دندان می باشد

د - هیچکدام

- ۴۶۵ بهترین زمان تعویض مسواک چه موقع می باشد

الف - ۳ تا ۴ ماه

ب - ۵ تا ۶ ماه

ج - ۲ سال

د - یک سال

- ۴۶۶ کدام گزینه در مورد کرم های ضد آفتاب صحیح نمی باشد

الف - از کرم های ضد آفتابی که درجه حفاظتی (spf) بالای ۱۵ استفاده کنیم.

ب - برای استفاده مطلوب از ضد آفتاب ۲۸ گرم ضد آفتاب را ۲۰-۳۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض نور خورشید به پوستتان بمالید.

ج - از ضد آفتابی که از سال قبل باقی مانده،استفاده نکنید

د - در کودکان زیر شش ماه هم می توان از کرم ضد آفتاب می توان استفاده کرد

- ۴۹۷ مدت زمان خواب مطلوب در نوجوانان دبیرستانی چند ساعت در شبانه روز می باشد

الف - ۱۱ ساعت

ب ۹-۱۰ - ساعت

ج ۸:۳۰ - تا ۹:۳۰ ساعت

د - ۸ ساعت

- ۴۹۸ مزایای فعالیت بدنی منظم چیست

الف - کاهش خطر بیماریهای قلبی و عروق

ب - کاهش ابتلا به سرطان

ج - استحکام استخوان ماهیچه و مفاصل

د - همه موارد

- ۴۹۹ فعالیت بدنی چیست

الف - فعالیت بدنی به هر نوع فعالیت ماهیچه های اسکلتی که با مصرف انرژی همراه باشد اطلاق می گردد

ب - فعالیت بدنی منظم فعالیت بدنی است که با برنامه ودر بیشتر روزهای هفته انجام شود

ج - فعالیت بدنی اقلب بزرگسالان در حدی نیست که به توان به حفظ و ارتقای سلامت منجر شود

د - همه موارد

- ۴۷۰ کدام گزینه در مورد تاثیر فعالیت بدنی منظم بر سلامت مغز صحیح نمی باشد

الف - فعالیت بدنی موجب بهبود خون رسانی به مغز و تغذیه سلول های مغزی می شود

ب - فعالیت بدنی باعث پیشگیری از بیماریهای مغزی از جمله الزایمر می شود

ج - فعالیت بدنی باعث هوشیار تر شدن فرد می شود

د - فعالیت بدنی موجب کاهش احتمالات و پیوند های مطلوب بین سلول های عصبی می شود

- ۴۷۱

برای گرفتن ضربان نبض از کدام انگشتان استفاده می کنیم؟

الف - شست و کوچک

ب - دو انگشت میانی

ج - انگشت سبابه

د - شست و سبابه

- ۴۷۲

روشی که برای نجات زندگی و برای نجات مصدومانی که به سبب ایست قلبی بیهوش شده اند بکار میرود کدام روش است ؟

الف - احیای قلبی ریوی

ب - شوک

ج - احیای قلبی

د - هیچکدام

- ۴۷۳

وسیله ای که برای ثابت نگه داشتن عضو آسیب دیده در زمان شکستگی از آن استفاده می شود چه نام دارد؟

الف - عصا

ب - آتل

ج - ویلچر

د - پانسمان

- ۴۷۴

اقدامات اولیه در شکستگی چیست؟

الف - بی حرکت کردن عضو آسیب دیده

ب - انتقال مصدوم به مراکز درمانی

ج - جلوگیری از خونریزی

د - همه موارد

- ۴۷۵

بنیان گذار صلیب سرخ کیست و مقر صلیب سرخ کجاست؟

الف - هانری دوئان - آمریکا

ب - هانری دوئان - سوئیس

ج - هانری فلورانس - ایتالیا

د - محمد پاشا - ترکیه

- ۴۷۶

کدامیک از موارد زیر از اصول هفتگانه صلیب سرخ به شمار نمی آید؟

الف - انسانیت

ب - یگانگی

ج - بی طرفی

د - تعاون

- ۴۷۷

روش عمایی حمل مصدوم از انواع حمل است؟

الف - حمل انفرادی

ب - حمل گروهی

ج - حمل دونفره

د - حمل چهاردست

- ۴۷۸

در هنگام تنفس دهان به دهان به کجا باید نگاه کنید؟

الف - صورت مصدوم

ب - چشمان مصدوم

ج - قفس سینه مصدوم

د - شکم مصدوم

- ۴۷۹

خونریزی از همه وخیم تر است و باید اول به درمان آن پرداخت؟

الف - مویرگی

ب - سرخرگی

ج - سیاهرگی

د - خارجی

- ۴۸۰

راههای کنترل خونریزی خارجی چیست؟

الف - فشار مستقیم

ب - استفاده از پانسمان

ج - بالا آوردن اندام

د - همه موارد

۴۸۱- حداقل فاصله ردیف اول دانش آموزان تا تابلوی کلاس چقدر باید باشد

الف - ۲,۲ متر.

ب- ۳,۲ متر

ج- ۲,۳ متر

د ۱,۲ - متر

۴۸۲- درجه حرارت مناسب یک کلاس درس کدام مورد زیر است

الف - ۱۸-۲۱ درجه سانتی گراد.

ب ۱۵-۱۸ - درجه سانتی گراد

ج ۲۱-۲۴ - درجه سانتی گراد

د ۲۴-۲۷ - درجه سانتی گراد

۴۸۳- سرانه فضای سبز مدرسه به ازای هر دانش آموز چقدر توصیه شده است

الف - نیم متر مربع.

ب - یک متر مربع

ج - دو متر مربع

د - سه متر مربع

۴۸۴- کدام مورد زیر جز اجزا اصلی مدیریت سلامت در مدارس نیست

الف - به کار گیری روش های نوین آموزش.

ب - تربیت بدنی

ج - ارتقا سلامت معلمان و کارکنان

د - خدمات مشاوره و روانشناسی

۴۸۵- آئین نامه بهداشت محیط مدارس به ترتیب از راست به چپ در ماده و تبصره به تایید و رسیده است

الف - ۳۱۲۲ ، دفتر ریاست جمهوری ، مجلس شورای اسلامی

ب- ۴۴ - ، ۳۳ ، وزیر آموزش و پرورش ، دفتر ریاست جمهوری

ج- ۳۳ - ، ۲۵ ، وزیر بهداشت ، وزیر آموزش و پرورش .

د- ۲۵ - ف ۳۳ ، مجلس شورای اسلامی ، شورای نگهبان

- ۴۸۹ در صورت عدم امکان احداث مدرسه در محل مناسب ، حداقل فاصله مدرسه از منابع آلاینده چقدر باید باشد.

الف - ۲۰۰ متر

ب -

۴۰۰متر

ج- ۱۰۰۰ متر

د - ۵۰۰ متر.

- ۴۸۷حداقل فاصله آبخوری مدرسه تا سرویس های بهداشتی چقدر باید باشد

الف - ۱۵ متر .

ب ۲۵ - متر

ج ۳۵ - متر

د ۴۵ - متر

- ۴۸۸کدام مورد زیر صحیح است.

الف - هنگام زلزله بهترین اقدام پناه گرفتن صحیح در محل های موسوم به مثلث حیات است.

ب - استفاده از اسانسور پس از وقوع زلزله توصیه نمی شود

ج - فاصله گرفتن از قفسه های فروشگاه ها هنگام زلزله اهمیت زیادی دارد

د - همه موارد.

- ۴۸۹کشور ایران از نظر احتمال وقوع سیل در رتبه چندم جهان است

الف - اول

ب - دوم

ج - سوم

د - چهارم.

- ۴۹۰ کدامیک از موارد زیر جز سه علامت اصلی آنفولانزا در انسان می باشد

الف - سردرد

ب - آبریزش بینی

ج - تب.

د - لرز

- ۴۹۱ کدامیک از موارد زیر جز گروه های پر خطر از لحاظ ابتلا به آنفولانزای انسانی می باشند

الف - زنان باردار

ب - کودکان زیر ۵ سال

ج - افراد دارای بیماری های زمینه ای

د - همه موارد.

- ۴۹۲ مهم ترین راه انتقال بیماری انفولانزا چیست

الف - نیش حشرات

ب - استنشاق قطرات تنفسی الوده.

ج - از راه خون

د - تماس جنسی

- ۴۹۳ چه مدت بعد از تزریق واکسن آنفولانزا ایمنی به وجود می آید

الف - ۱۰ روز

ب - ۲ هفته.

ج - ۳ ماه

د - ۵ روز

- ۴۹۴ اگر دانش اموزی دارای علائم بیماری آنفولانزا می باشد باید چه مدت در مدرسه حضور نیابد

الف - ۲ روز

ب - یک روز بعد از قطع تب.

ج - حتما باید در مدرسه حضور یابد

د - ۳ روز

- ۴۹۵ کدام گزینه صحیح است

الف - تعداد سفیران سلامت دوره ابتدایی ۱۵ درصد و دوره متوسطه ۱۰ درصد دانش آموزان است

ب - ۲۰ درصد دانش آموزان کلیه مقاطع تحصیلی به عنوان سفیران سلامت انتخاب می شوند

ج - تعداد سفیران دوره ابتدایی ۲۰ درصد دانش آموزان و دوره متوسطه ۱۰ درصد دانش آموزان است.

د - تعداد سفیران دوره ابتدایی ۱۰ درصد دانش آموزان و دوره متوسطه ۲۰ درصد دانش آموزان است

- ۴۹۶ کدام گزینه از نقش های ویتامین D در بدن نمی باشد

الف - جذب کلسیم از دستگاه گوارش

ب - انتقال اکسیژن در خون.

ج - انتقال پیام های عصبی با تنظیم مقدار کلسیم

د - ترشح انسولین

- ۴۹۷ بر اساس دستور العمل وزارت بهداشت مقدار استفاده قرص ویتامین D چه مقدار است و جذب این ویتامین در چه شرایطی بهتر است

الف - روزانه ۵۰۰۰ واحد ویتامین - D با معده خالی

ب - روزانه ۵۰۰۰ واحد ویتامین - D همراه با غذا

ج - ماهانه ۵۰۰۰۰ واحد ویتامین - D با معده خالی

د - ماهانه ۵۰۰۰۰ واحد ویتامین - D همراه با غذا.

- ۴۹۸ کدام گزینه از منابع کاهش دهنده جذب آهن در رژیم غذایی نیست

الف - فیبروفیتات غلات و حبوبات

ب - تاتن در چای و قهوه

ج - اکزالات موجود در سبزی جات

د - ویتامین C در رژیم غذایی.

- ۴۹۹ پایه های تحصیلی گروه های هدف معاینات دوره ای دانش آموزان کدامند

الف - دانش آموزان پایه اول ، چهارم ابتدایی ، هفتم، دوازدهم.

ب - دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی و متوسطه دوره اول

ج - دانش آموزان پایه اول ابتدایی و دهم متوسطه

د - دانش آموزان پایه اول ابتدایی ، هفتم و دهم متوسطه

- ۵۰۰ بر اساس دستورالعمل آموزش بلوغ در مدارس دانش آموزان گروه هدف کدامند

الف - کلیه دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه اول

ب - کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول

ج - کلیه دانش آموزان دختر پایه پنجم و ششم مقطع ابتدایی.

د - دانش آموزان دختر و پسر پایه هفتم مدارس متوسطه اول

- ۵۰۱ تشخیص دانش آموزی که خواب کافی ندارد

الف - در کلاس درس حالت کسالت دارد

ب - در کلاس درس تمرکز دارد

ج - در کلاس درس صحبت می کند

د - در کلاس درس حرکات اضافی دارد.

- ۵۰۲ توصیه خود مراقبتی برای بهداشت چشم

الف - مراجعه به چشم پزشک

ب - استفاده از عینک مطالعه

ج - برای شستشوی چشم می توان از چای تازه دم استفاده کرد

د - برای شستشوی چشم نباید از چای و دیگر مایعات استفاده کرد.

- ۵۰۳ کدامیک از موارد زیر جز قوانین ایمن و سالم در خصوص آسیب های شنوایی ناشی از ابزارهای پخش موسیقی نیست

الف - بلندی صدا از ۱ تا ۱۰ نمره، باید بلندی صدا را حداکثر روی عدد ۵ تنظیم کرد.

ب - به موجب قانون ۴۰ درصد، استفاده از ابزارهای شنیداری باید حداکثر ۴۰ دقیقه باشد و صدا تقریباً نصف میزان بلندی صدا آن ابزار باشد.

ج - توصیه می شود از هدفون هایی که داخل گوش فرو می روند استفاده شود.

د - بلندی صدا از ۱ تا ۱۰ نمره، باید بلندی صدا را حداکثر روی عدد ۴ تنظیم کرد.

- ۵۰۴ کدامیک از موارد زیر صحیح نیست

الف - شوره سر هنگامی به وجود می آید که سلول های مرده پوست سر شروع به ریزش می کنند.

ب - برای شست و شوی مناسب، ابتدا باید موها را با آب گرم خیس کرد و سپس شامپو را با نوک انگشتان به لا به لای موها مالید.

ج - هر چه اسید موجود در شامپو کمتر باشد، موها نرم تر می شوند.

د - هر چه اسید موجود در شامپو بیشتر باشد، موها نرم تر می شوند.

- ۵۰۵ بهترین راهکارهای جلوگیری از انتشار بوی بد پا نیست

الف - شست و شوی با آب و صابون و تعویض روزانه جوراب و قرار دادن کفش ها در معرض جریان هوا

ب - قرار دادن کفش ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه

ج - شست و شوی با آب و صابون و خوب خشک کردن پس از آن

د - تعویض روزانه جوراب ها و استفاده از جوراب های تمیز

- ۵۰۶ کدامیک از موارد زیر از نشانه های پوسیدگی دندان نیست

الف - تغییر رنگ مینای دندان

ب - چسبیدن مواد قندی

ج - حساس بودن یا درد گرفتن دندان

د - بوی بد دهان

- ۵۰۷ گروه های غذایی عبارتند از :

الف - نان و غلات، سبزی ها و میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغزها

ب - نان و غلات، سبزی و میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ، حبوبات

ج - نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات، تخم مرغ

د - ماکارانی ، سبزی ها و میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ، حبوبات

- ۵۰۸ کدامیک از موارد زیر در خصوص شیر و لبنیات صحیح نیست

الف - شیر، ماست و پنیر کم چرب دارای چربی کمتر از پنج درصد است

ب - دوغ تازه کم نمک تهیه شده در منزل، یک نوشیدنی مناسب است.

ج - شیر و لبنیات دارای مقدار زیادی پروتئین برای رشد و ترمیم بدن است.

د - شیر، ماست و پنیر کم چرب دارای چربی کمتر از سه درصد است

- ۵۰۹ کدامیک از موارد زیر صحیح نیست

الف - سه جزء اصلی برنامه فعالیت ورزشی هوازی شامل تناوب، شدت و مدت است.

ب - تناوب: باید حداقل ۳ تا ۵ بار در هفته فعالیت ورزشی متوسط تا شدید داشته باشیم.

ج - اگر فعالیتی ضربان قلب و تعداد تنفس را افزایش دهد و موجب تعریق شود اما هنوز توانایی تکلم را داشته باشیم، این فعالیت دارای شدت متوسط است.

د - سه جزء اصلی برنامه فعالیت ورزشی هوازی شامل تناوب، تناسب و زمان است.

- ۵۱۰ کدامیک از عوامل زیر برای دستیابی به کاهش وزن مطلوب صحیح نیست

الف - هیچ یک از گروه های غذایی را حذف نکنیم.

ب - ورزش و فعالیت بدنی منظمی داشته باشیم.

ج - یکی از گروه های غذایی را حذف کنیم.

د - برچسب های محصولات غذایی را برای تعیین میزان کالری هر وعده، بخوانیم.

- ۵۱۱ کدامیک از موارد زیر صحیح است

الف - با محاسبه نمایه توده بدنی می توانیم از وضعیت وزن خود آگاه شویم.

ب - با اندازه گیری دور کمر می توانیم از وضعیت وزن خود آگاه شویم

ج - محاسبه نمایه توده بدنی و دور کمر را سالانه انجام دهیم.

د - محاسبه نمایه توده بدنی و دور کمر را شش ماهه انجام دهیم.

- ۵۱۲ کدامیک از موارد زیر صحیح است

الف - بهترین زمان برای اندازه گیری وزن، ظهرها بعد از تخلیه مثانه و قبل از صرف ناهار است.

ب - برای اندازه گیری دور کمر، متر نواری را باید در ناحیه نقطه ابتدایی حد فاصل قسمت پایینی آخرین دنده قرار داده و بدون وارد کردن فشار بر بافت های نرم، اندازه دور کمر مشخص می شود.

ج - برای اندازه گیری قد، باید به دیوار تکیه داد و از فردی دیگر خواسته شود اندازه گیری قد را انجام دهد.

د - بهترین زمان برای اندازه گیری وزن، شبها بعد از تخلیه مثانه و قبل از صرف شام است.

- ۵۱۳ کدامیک از موارد زیر صحیح است

الف - مهارت زندگی یعنی توانمندی و قابلیت های بالفعل شده در برقراری روابط بین فردی و درون فردی مناسب و مؤثر

ب - مهارت زندگی، انجام مسوولیت های شخصی، تصمیم گیری صحیح بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران مدمه می زند.

ج - مهارت های زندگی به انسان می آموزد که چگونه دشمن را از خود دور سازد.

د - مهارت های زندگی به انسان می آموزد که چگونه دوست دشمن نما را از خود دور سازد.

- ۵۱۴ کدامیک از موارد زیر صحیح نیست

الف - اولین گام در حل مساله تعریف از مشکل پیش آمده است.

ب - نکته اساسی در حل مساله آن است که مشکلات، فاجعه آمیز تلقی نشوند.

ج - اولین مرحله در حل مساله رویکرد حل مساله است.

د - نگرش درست در حل مساله آن است که باور داشته باشیم که مشکل در زندگی طبیعی است و هرکسی در زندگی با مشکل رو به رو می شود.

۵۱۵- کدامیک از موارد زیر در خصوص مواد دخانی صحیح است

الف - مواد دخانی فقط منحصر به سیگار است.

ب - هر ماده و فرآورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام آن، گیاه توتون یا تنباکو یا مشتقات آن باشد، مواد دخانی محسوب می شود.

ج - مواد دخانی فقط منحصر به قلیان و چپق است.

د - مواد دخانی شامل مواد روان گردان نیز هست.

۵۱۶- کدامیک از موارد زیر در خصوص نیکوتین موجود در دخانیات صحیح نیست

الف - نیکوتین همان ماده اعتیاد آور دخانیات است.

ب - نیکوتین سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژگ های داخل مخاط سینوس های بینی می شود.

ج - نیکوتین اثرات شدیدی بر سلامت بدن ندارد.

د - نیکوتین با کاهش ترشحات پانکراس موجب سوءهضم و جذب مواد غذایی می شود.

۵۱۷- کدامیک از مواد موجود در دخانیات در ریه ها انباشته و باعث ایجاد پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها می شود

الف - قطران

ب - جوهر بادام تلخ

ج - کربورهایی هیدروژن

د - آمونیاک

۵۱۸- کدامیک از موارد زیر در خصوص اثرات سوء مصرف دخانیات بر سلامت صحیح نیست

الف - مصرف دخانیات موجب پیری زودرس نمی شود.

ب - مصرف دخانیات، عامل بروز حداقل ۱۴ نوع سرطان مختلف است.

ج - مصرف مواد دخانی فرد را در معرض خطر بالای بیماری قلبی قرار می دهد.

د - بیماری های لته در مصرف کننده دخانیات در مقایسه با افرادی که دخانیات مصرف نمی کنند، سه برابر شایع تر است.

۵۱۹- توصیه های غذایی در هوای آلوده عبارتند از :

الف - کاهش مصرف غذاهای حاوی آنتی اکسیدان سلنیوم و بتاکارتن نظیر غذاهای دریایی

ب - کاهش مصرف مواد غذایی حاوی پکتین مانند پرتقال و سیب

ج - نوشیدن آب زیاد

د - کاهش مصرف سیر و پیاز

۵۲۰- کدامیک از جملات زیر صحیح نیست

الف - بیماری آنفلوآنزا علاوه بر انسان در گونه های مختلف پرندگان و بسیاری از پستانداران مشاهده می شود.

ب - ویروس های آنفلوآنزا دارای تغییرات مختلف در خود هستند و معمولاً هر ۱ تا ۳ سال این تغییرات رخ می دهد.

ج - واکسن آنفلوآنزا هر ساله بر اساس گونه های مختلف شایع آنفلوآنزا در دنیا ساخته می شود.

د - آنفلوآنزای پرندگان از اهمیت کمتری برخوردار است.

۵۲۱- یکی از علل مراجعه متعدد عموم مردم به مراکز بهداشتی در اپیدمی ها، داشتن علائم می باشد

الف - اضطراب فراگیر

ب - نداشتن تجهیزات ایمنی

ج - نیازمندی به ادامه فعالیت اقتصادی

د - همه موارد می تواند باشد

۵۲۲- مراکز بهداشتی درمانی، علاوه بر کادر درمانی، حضور کدام افراد ضروری به نظر می رسد

الف - نیروهای انتظامی

ب - کارشناسان سلامت روان

ج - بانک ها و مراکز اقتصادی

د - مراجع دینی و مذهبی

- ۵۲۳ در شرایط بحرانی و اپیدمی، معمولا چه موردی از نظر افراد نادیده گرفته می شود که ه می تواند تاثیر شدیدی بر روی سیستم ایمنی بدن داشته باشد؟

الف - رعایت فاصله ایمن

ب - استفاده صحیح از تجهیزات ایمنی

ج - اضطراب

د - روابط اجتماعی ممیمان

- ۵۲۴ افزایش اضطراب مزمن، باعث بالا رفتن چه هورمونی در بدن می شود

الف - انسولین

ب - پروستات گلاندین خوب

ج - گلوکاگون

د - کورتیزول

- ۵۲۵ افزایش اضطراب مزمن، باعث کاهش چه هورمونی در بدن می شود

الف - انسولین

ب - پروستات گلاندین خوب

ج - گلوکاگون

د - کورتیزول

- ۵۲۶ خواب کافی و آرام، افکار و احساسات مثبت و خندیدن، باعث و می شوند .

الف - کاهش سلول های ایمنی - افزایش میزان ابتلا به بیماری

ب - افزایش سلول های ایمنی - کاهش اپیدمی در جامعه

ج - کاهش هورمون اضطراب - افزایش سلول های امینی

د - افزایش اضطراب - کاهش اپیدمی در جامعه

- ۵۲۷ بر اساس یافته های تحقیقاتی، که به مدت یک ساعت برنامه تلوزیونی طنز تماشا می کنند، عملکرد سیستم ایمنی آن ها بطور قابل توجهی افزایش پیدا

می کند .

الف - کودکان

ب - زنان

ج - مردان

د - بزرگسالان

- ۵۲۸ کدام مورد، جزو واکنش های شایع روانشناختی در اپیدمی بیماری ویروس کرونا می باشد

الف - روانپریشی

ب - واکنش های اضطرابی

ج - افسردگی

د - خود بیمار انگاری

- ۵۲۹ معمولا همراه با ترس و دلهره دائمی که گاهی همراه با حملات هراس می باشد .

الف - روانپریشی

ب - واکنش های اضطرابی

ج - افسردگی

د - خود بیمار انگاری

- ۵۳۰ بی خوابی، طپش قلب، دل بهم خوردگی، تعریق، سرد و گرم شدن از علائم شایع می باشند .

الف - روانپزشی

ب - واکنش های اضطرابی

ج - افسردگی

د - خود بیمار انگاری

- ۵۳۱در افراد دچار بی پناهی، ناتوانی و درماندگی می شوند و احساس می کنند در برابر قدرتی قرار گرفته اند که دیگر کاری از دست آن ها بر نمی آید

الف - روانپزشی

ب - واکنش های اضطرابی

ج -

افسردگی

د - خودبیمارانگاری

- ۵۳۲در افراد به شدت مشغول به خود شده و مانع عملکرد عادی و موثر خود می شوند .

الف - روانپزشی

ب - واکنش های اضطرابی

ج - افسردگی

د - خود بیمار انگاری

- ۵۳۳افزادی که دچای این واکنش هستند، به شکلی افراطی به بدن و سلامتی خود توجه می کنند .

الف - روان پزشکی

ب - واکنش اضطرابی

ج - افسردگی

د - خود بیمار انگاری

- ۵۳۴ارائه اطلاعات روشن و قابل اعتماد، از سوی مسئولین می تواند نقش مهمی در کاهش داشته باشد

الف - درماندگی و تقویت حس اعتماد افراد

ب - افراد مراجعه کننده به مراکز درمانی

ج - میزان ابتلا به بیماری

د - تنش های خانوادگی

- ۵۳۵در این افراد علائم شدت گرفته و منجر به گسسته شدن ارتباط آن ها با واقعیت شده است

الف - روان پزشکی

ب - واکنش های اضطرابی

ج - افسردگی

د - خود بیمار انگاری

- ۵۳۶افکار افراد، می تواند به رفتارهایی تبدیل شود که سلامت خود آن ها و دیگران را به شدت در معرض تهدید قرار دهد .

الف - روان پزشکی

ب - واکنش های اضطرابی

ج - افسردگی

د - خودبیمارانگاری

- ۵۳۷جهت کاهش استرس در دوران اپیدمی،

الف - دید و بازدید با دوستان و آشنایان

ب - پیاده روی در پارک ها

ج - ورزش های مناسب در فضای بسته

د - همه موارد

- ۵۳۸از مهمترین توصیه های سازمان جهانی بهداشت در مواجهه با بیماری کرونا،

الف - آشنایی با اصول پیشگیری

ب - رعایت بهداشت فردی

ج - رعایت فاصله مناسب

د - همه موارد

۵۳۹ خودمراقبتی عملی است که در آن هر شخصی از استفاده می کند تا بطور مستقل از سلامت خود مراقبت کند .

الف - دانش

ب - مهارت

ج - توان افراد

د - همه موارد

۵۴۰ خودمراقبتی عملی است برای خود و اعضای خانواده انجام می دهند تا تندرست بمانند .

الف - اکتسابی

ب - آگاهانه

ج - هدفدار

د - همه موارد

۵۴۱ اولین گام برای خودمراقبتی است

الف - ارزیابی وضعیت سلامت

ب - خود آگاهی

ج - طراحی برنامه های خود مراقبتی

د - همه موارد

۵۴۲ کدام یک از موارد زیر جزء مزایای خودمراقبتی محسوب نمی شود

الف - چشم اندازی نو و احساسی مثبت برای زندگی به ما می بخشد

ب - شور و شوق زندگی و انگیزه موفقیت ما را افزایش می دهد

ج - ۱۷ درصد مراجعه به پزشکان متخصص را کاهش میدهد

د - احساس سلامت و تندرستی می کنیم

۵۴۳ کدام یک از موارد زیر از نتایج خودمراقبتی نیست

الف ۴۰ - درصد کاهش در مراجعه به پزشکان عمومی

ب ۱۷ - درصد کاهش در مراجعه به پزشکان متخصص

ج ۵۰ - درصد کاهش در مراجعه به مراکز اورژانس

د - کاهش استرس

۵۴۴ ابعاد خود مراقبتی کدام یک از موارد زیر است .

الف - خودمراقبتی جسمی ، روانی

ب - خودمراقبتی جسمی ، معنوی ، عاطفی

ج - خودمراقبتی جسمی ، روانی ، عاطفی

د - خود مراقبتی جسمی، معنوی،عاطفی،روانی

" - ۵۴۵ استفاده از پوشش مناسب در فصول سال " جزء کدام یک از ابعاد خود مراقبتی است

الف - جسمی

ب - روانی

ج - عاطفی

د - معنوی

" - ۵۴۶ تأمل در ارزشهای دینی و انسانی " جزء کدام یک از ابعاد خود مراقبتی است

الف - جسمی

ب - روانی

ج - عاطفی

د - معنوی

" - ۵۴۷مهربان بودن با خود و دیگران " جزء کدام یک از ابعاد خود مراقبتی است

الف - جسمی

ب - روانی

ج - عاطفی

د - معنوی

" - ۵۴۸در نظر گرفتن وقت و زمانی برای تفکر و تأمل به صورت روزانه" جزء کدام یک از ابعاد خود مراقبتی است

الف - جسمی

ب - روانی

ج - عاطفی

د - معنوی

- ۵۴۹برای خودمراقبتی روانی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد

الف - با خانواده و دوستان ارتباط مداوم داشته باشیم.

ب - به خود افتخار کنیم و در مواقع لازم گریه کنیم

ج - (زمان مناسبی برای رفتن به دامن طبیعت اختصاص دهیم

د - همه موارد

- ۵۵۰برای خودمراقبتی عاطفی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد

الف - برای کاهش تنش و استرس خود، اقدامات لازم را انجام دهیم

ب - با دیگران معاشرت کنیم

ج - به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود توجه کنیم

د - به نیازمندان کمک کنیم

- ۵۵۱برای خودمراقبتی معنوی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد

الف - خوش بین باشیم.

ب - به خود افتخار کنیم و در مواقع لازم گریه کنیم.

ج - زمان مناسبی برای رفتن به دامن طبیعت اختصاص دهیم

د - با خانواده و دوستان ارتباط مداوم داشته باشیم

- ۵۵۲برای خودمراقبتی جسمانی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد

الف - کارهای خیر و عام المنفعه انجام دهیم

ب - با خانواده و دوستان ارتباط مداوم داشته باشیم

ج - خواب و استراحت کافی داشته باشیم

د - همه موارد

- ۵۵۳برای خودمراقبتی جسمانی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد

الف - خواب و استراحت کافی داشته باشیم

ب - بطور منظم برای معاینات پزشکی ادواری مراجعه کنیم

ج - از دستگاه ها، لوازم و رفتارهای پرخطر (قلیان، سیگار و ...) اجتناب کنیم

د - همه موارد

- ۵۵۴برای خودمراقبتی معنوی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد

الف - کارهای خیر و عامالمنفعه انجام دهیم

ب - خوش بین باشیم

ج - در ارزشهای دینی و انسانی تأمل کنیم

د - همه موارد

- ۵۵۵برای خودمراقبتی روانی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد

الف - شاهکارهای ادبی و هنری را مطالعه کنیم

ب - به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود توجه کنیم.

ج - زمان مناسبی برای رفتن به دامن طبیعت اختصاص دهیم

د - همه موارد

- ۵۵۶ برای خودمراقبتی عاطفی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد

الف - به خود افتخار کنیم و در مواقع لازم گریه کنیم.

ب - با خود و دیگران مهربان باشیم.

ج - با دیگران معاشرت کنیم

د - همه موارد

..... - ۵۵۷ به ما کمک میکند با خالق هستی آشنا شویم و معنای زندگی را درک کنیم .

الف - خودمراقبتی

ب - خود مراقبتی معنوی

ج - خود مراقبتی عاطفی

د - خود مراقبتی روانی

- ۵۵۸ کدام یک از موارد زیر جزء ۱۴ گام برنامه ریزی برای خود مراقبتی فردی محسوب نمی شود .

الف - بطور مرتب میزان رسیدن به اهداف یا موفقیت ها و شکست ها خود را ثبت کنیم

ب - با دیگران برای رسیدن به اهدافمان پیمان ببندیم و از آنها کمک بخواهیم.

ج - به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود توجه کنیم .

د - اهداف غیر قابل دستیابی را انتخاب نکنیم

- ۵۵۹ کدام یک از موارد زیر جزء ۱۴ گام برنامه ریزی برای خود مراقبتی فردی می باشد

الف - پیامد و نتیجه رفتار خود را مشخص کنیم

ب - توانایی خودمان برای کنترل رفتارمان بیشتر کنیم.

ج - مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.

د - همه موارد

- ۱۵۹۰ اثرات نامناسب رژیم گرفتن بر سلامتی کدام است

الف - اختلال در تمرکز و بهم ریختگی تفکر ممکن است رخ دهد.

ب - ممکن است احساس خستگی و کمبود انرژی کنیم

ج - در دوران رژیم احساس افسردگی و درماندگی ممکن است، بوجداد آید.

د - همه موارد

- ۵۹۱ مضرات حذف یک گروه های غذایی از وعده های روزانه چیست

الف - اختلال در تمرکز و بهم ریختگی تفکر

ب - ممکن است احساس خستگی و کمبود انرژی کنیم

ج - حذف یک یا چند گروه غذایی در وعده های روزانه تعادل و کفایت مواد مغذیدر غذا را از بین می برد

د - همه موارد

- ۵۹۲ کدام یک از موارد زیر جزء راهکارهای ناسالم برای کاهش وزن محسوب می شود

الف - ورزش شدید برای کالری سوزی

ب - استفاده از ملین ها

ج - استفاده از قرص های رژیمی و محرک ها مانند آمفتامین برای کاهش اشتها و گرسنگی

د - همه موارد

- ۵۹۳ مقدار مصرف غلات به صورت روزانه در هرم غذایی کدام یک از موارد زیر می باشد

الف ۹ - تا ۱۱ سهم

ب ۸ - تا ۱۰ سهم

ج ۲ - تا ۹ سهم

د ۳ - تا ۵ سهم

- ۵۴۴ مقدار مصرف میوه ها به صورت روزانه در هرم غذایی کدام یک از موارد زیر می باشد

الف - ۹ تا ۱۱ سهم

ب ۸ - تا ۱۰ سهم

ج ۲ - تا ۴ سهم

د ۳ - تا ۵ سهم

- ۵۴۵ مقدار مصرف سبزیجات به صورت روزانه در هرم غذایی کدام یک از موارد زیر می باشد

الف - ۹ تا ۱۱ سهم

ب ۸ - تا ۱۰ سهم

ج ۲ - تا ۴ سهم

د ۳ - تا ۵ سهم

- ۵۴۶ در هرم غذایی پایین ترین جایگاه مربوط به کدام یک از مواد غذایی زیر است

الف - غلات

ب - آب و مایعات

ج - سبزیجات

د - میوه ها

- ۵۴۷ کدام یک از موارد زیر جزء رایج ترین مشکلات خواب به شمار می آید

الف - خواب زیاد یا تمایل به چرت زدن در طول روز

ب - خر کردن در خواب

ج - دندان قروچه

د - راه رفتن در خواب

- ۵۴۸ کدامیک از موارد زیر جزء رفتارهایی که با خواب تداخل دارند محسوب می باشد

الف - خوابیدن های مکرر یا خیلی طولانی

ب - مشکل در تنفس

ج - بیدار شدن در صبح زود

د - مشکل در تداوم خواب

- ۵۴۹ تصمیم گیری برای بازگشایی مدارس بر عهده ی است.

الف - ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا

ب - ستاد های استانی اداره کل آموزش و پرورش

ج - استانداری

د - اداره کل آموزش و پرورش

- ۵۷۰ ستاد استانی در مورد بازگشایی مدارس چه کاری را عهده دار میباشد؟

الف - تامین نیروی انسانی

ب - تهیه ی ملزومات بهداشتی و ضروری مورد نیاز مدارس

ج - الف و ب

د - گندزدایی فضاهای آموزشی

- ۵۷۱ شرط لازم برای بازگشایی مدارس در شرایط شیوع بیماری کرونا چیست؟

الف - انجام ارزیابی وضعیت آمادگی و برنامه ی مدرسه

ب - ارزیابی دوره ای هر دوهفته یکبار

ج - نظافت و ضدعفونی مدارس

د - همه ی موارد

- ۵۷۲ بازگشایی مدارس در شرایط شیوع بیماری کرونا منوط به داشتن چه امکاناتی میباشد؟

الف - برنامه ی مدون ضدعفونی کلیه ی سطوح

ب - امکان فاصله گذاری مناسب برای صندلی ها

ج - بازگشایی پلکانی مدارس

د - همه ی موارد

- ۵۷۳ در غربالگری و بیماریابی بیماری کووید -۱۹ چه نکاتی لازم است؟

الف - به روز رسانی هرسه روز یکبار

ب - بازگشت افراد مشکوک منوط به گواهی پزشکی

ج - ثبت نام در سامانه ی salamat.gov.ir

د - همه ی موارد

- ۵۷۴ چه گروهایی با گواهی پزشک نمیتوانند تا اعلام رسمی پایان همه گیری بیماری در مدرسه حاضر شوند؟

الف - بیماران با بیماری زمینه ای

ب - بیماران با نقص ایمنی

ج - مادران باردار

د - همه ی موارد

- ۵۷۵ چه نکاتی در بهداشت محیط مدارس الزامی نمیباشد؟

الف - ضدعفونی کردن سطوحی که توسط افراد زیادی لمس میشوند.

ب - استفاده از گچ یا ماژیک وایت برد

ج - ضدعفونی کردن ابخوری،دستشویی و توالت روزانه حداقل دوبار در ساعات کار مدرسه

د - شستشوی مرتب و مکرر دست باآب تمیز وصابون ومایع

- ۵۷۶ فضای برگزاری کلاس ها در شرایط کرونایی باید چگونه باشد؟

الف - لازم است فاصله ها حداقل ۱-۲متر بین افراد از هم در کلاس رعایت شود

ب - در مدارس پرجمعیت استفاده از سالن های امتحانات و نماز خانه

ج - بهره برداری از فضای حیاط با رعایت استاندارد های بهداشت محیط

د - همه ی موارد

- ۵۷۷ در شرایط شیوع بیماری کرونا بهتر است برنامه های کلاسی به چه شکلی باشد؟.

الف - کلیه ی کلاس های فوق درسی آموزشگاه برگزار شود

ب - ساعات شروع و پایان مدرسه باید به گونه ای باشد که از ازدحام جلوگیری شود

ج - برنامه ی مباحثه ،ساعات ورزش و اردوها لغو شود

د - ب و ج

- ۵۷۸ در فرصت باقیمانده تا بازگشایی مدرسه در زمان شیوع بیماری کرونا چه اقداماتی لازم است؟

الف - اطلاعات پایه در خصوص علائم بیماری

ب - آگاهی از چگونگی انتقال بیماری

ج - راههای انتقال بیماری

د - تمام موارد

- ۵۷۹ تغذیه دانش آموزان در زمان بازگشایی مدرسه به چه صورت باید باشد؟

الف - از دست به دست کردن مواد غذایی در مدرسه توسط دانش آموز و فروشنده جدا خودداری شود.

ب - پایگاه تغذیه سالم تعطیل باشد .

ج - به دانش آموزان توصیه شود از مایعات بیشتر استفاده کنند .

د - تمام موارد

- ۵۸۰ در زمان بازگشایی مدرسه ایاب و ذهاب دانش آموزان به چه صورت باید باشد؟

الف - اصول پیشگیری و کنترل بیماری را آموزش ببینند.

ب - هر روز قبل از ورود دانش آموز به وسایل نقلیه وسیله باید ضد عفونی شود.

ج - باید ملاحظات مربوط به فاصله یک متر رعایت شود .

د - تمام موارد

- ۵۸۱ هنگام گندزدایی و نظافت سالن ها کدام مورد صحیح نمیباشد؟

الف - سالن ها خالی از افراد باشد .

ب - درها و پنجره ها باز گذاشته شوند .

ج - گندزداها باید با آب گرم تهیه گردند .

د - جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.

- ۵۸۲ برای تهیه و استفاده از سفید کننده رقیق شده رعایت چه نکاتی ضروری نمیباشد؟

الف - مخلوط کردن سفید کننده ها به همراه سایر مواد شوینده

ب - استفاده از ماسک

ج - پیش بند ضد آب

د - دستکش و عینک

- ۵۸۳ شناسایی راههای انتقال بیماری نقش مهمی دردارد.

الف - انتقال

ب - کنترل

ج - تجمع افراد

د - محیط کار

- ۵۸۴ ویروسهای تنفسی از طریق.....منتقل می شوند؟

الف - ریز قطرات بینی

ب - عطسه و سرفه

ج - لمس اشیاء آلوده

د - همه موارد

- ۵۸۵ یکی از راههای کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت.....است.

الف - تعدیل نیرو

ب - کاهش مواجهه چهره به چهره

ج - فاصله گذاری اجتماعی

د - ب و ج

- ۵۸۶ کدام مورد در مورد پیشگیری از بیماری کرونا صحیح میباشد؟

الف - لازم نیست از ماسک استفاده کنید .

ب - از دست زدن به چشم، دهان و بینی خودداری کنید.

ج - اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید.

د - گزینه ی ب و ج

- ۵۸۷ کدام مورد جزء وسایل حفاظت فردی نمیباشد؟

الف - روپوش و دستکش

ب - ماسک

ج - عینک یا شیلد صورت

د - کفش

- ۵۸۸ در روش شستشوی دست ها کدام مورد صحیح نمیباشد؟

الف - شستن مچ ها را لازم نیست.

ب - بین انگشتان را بشویید

ج - دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید .

د - از مابون مایع استفاده کنید.

- ۵۸۹ چه موضوعاتی برای گروه های هدف باید آموزش داده شود؟

الف - شناسایی افراد مبتلا

ب - آموزش نکات بهداشت فردی

ج - آشنایی با نحوه ی انتقال بیماری

د - همه ی موارد

- ۵۹۰ کدام جمله صحیح میباشد؟

الف - جلسات به صورت فشرده و کوتاه برگزار شود .

ب - استفاده از ماسک و دستکش ضروری نیست

ج - مرخمی استعلاجی کارکنان مشکوک لازم نیست .

د - نظارت بر شیوه ی صحیح استفاده از وسایل حفاظت فردی لزومی ندارد.

- ۵۹۱ گندزدایی مجزای سرویس های بهداشتی مربوط به الزامات کدام محیط میباشد؟

الف - بهداشت ساختمان

ب - بهداشت تجهیزات

ج - بهداشت سالن غذاخوری

د - بهداشت و حفاظت فردی

- ۵۹۲ رعایت بهداشت در سالن غذاخوری.....

الف - استفاده از سالن غذا خوری حداقل امکان محدود گردد.

ب - استفاده از سطل زباله پدالی

ج - جمع اوری نمکدان و قنددان مشترک

د - همه ی موارد

- ۵۹۳ اقدامات کنترلی در سلامت محیط و کار باید چگونه باشد؟

الف - بهداشت و حفاظت فردی

ب - بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی

ج - بهداشت ابزار و تجهیزات و ساختمان

د - تمام موارد

- ۵۹۴ چه مواردی برای افراد بیمار با بیماری زمینه ای و نقص ایمنی در نظر گرفته می شود؟

الف - فعالیت شغلی تا پایان همه گیری به صورت دور کاری باشد .

ب - شرایطی برای مرخصی افراد فراهم باشد .

ج - در صورت عدم دور کاری رعایت فاصله گذاری اجتماعی و تهویه مناسب

د - همه موارد

- ۵۹۵ برای ثبت حضور و غیاب کارکنان ترجیحا از چه سیستمی باید استفاده کرد

الف - دستگاه انگشت نگار

ب - استفاده از دفتر حضور و غیاب و امضاء

ج - سیستم تشخیص چهره

د - هیچکدام

- ۵۹۶ جهت کاستن از تماس مستقیم دست ها با در و دستگیره ها آنها را باید به چه حالتی نگه داریم؟

الف - نیمه باز

ب - باز

ج - استفاده از جک و آرام بند

د - همه موارد

- ۵۹۷ اجتناب از تجمع در محل کار یکی از راههایاست.

الف - اجتناب از دریافت و پرداخت وجه

ب - اجتناب از فروش بلیط کاغذی

ج - رعایت فاصله ایمن

د - همه موارد

- ۵۹۸ فاصله گذاری اجتماعی شامل.....

الف - اجتناب از تجمع در محل کار

ب - رعایت فاصله ایمن

ج - استفاده از سیستم موتی برای برقراری ارتباط

د - همه موارد

- ۵۹۹ کدام گزینه از علائم و نشانه های استرس در شرایط بحران است

الف - ترس از ابتلا به بیماری

ب - حرف زدن مکرر در مورد بیماری

ج - چک کردن مکرر علائم و نشانه های جسمی

د - همه موارد

- ۶۰۰ کدام یک از اقدامات زیر اضطراب شما را کاهش نمی دهد

الف - اطلاعات و دانسته های خود را در مورد ویروس کرونا یا موضوعی که ذهن شما را درگیر کرده کامل کنید

ب - چک کردن مداوم اخبار و اطلاعات مربوط به این بیماری یا هر بیماری دیگری که ممکن است ذهن شما را درگیر کرده باشد

ج - انتشار اخبار غیر موثق که از طریق کانالهای نامعتبر در فضای مجازی پخش میشود خودداری کنید.

د - اطلاعات صحیح را از منابع معتبر علمی از قبیل کانالها و سایتهای مرتبط با وزارت بهداشت و دانشگاههای علوم پزشکی و فضاهای مجازی انجمنهای علمی و رسانه های معتبر ملی بدست آورید

- ۱۴۰۱ اطلاعات صحیح از ویروس کرونا را از و بدست آورید

الف - کانال و صفحات مجازی

ب - بیماران و خانواده

ج - وزارت بهداشت و دانشگاه علوم پزشکی

د - اخبار و اطلاعات شخصی

- ۲۰۲ در صورتی که علائم بی قراری ، اضطراب ، دلشوره ، ترس ادامه داشت چه اقدامی باید انجام داد

الف - ترس و واکنش افراد نسبت به اتفاقات طبیعی است

ب - در صورت امکان با افرادی که نزدیک شما هستند کمی حرف بزنید

ج - ضمن رعایت نکات بهداشتی، چند نفس عمیق از بینی بکشید و به آرامی از دهان خارج کنید

د - به نزدیکترین مرکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی مراجعه کنید

- ۲۰۳ نوشیدنی هایی که برای کاهش استرس توصیه می شود :

الف - نوشیدنی طبیعی مثل آبمیوه

ب - لبنیات مثل شیر

ج - آب

د - الف و ب

- ۲۰۴ گروه های هدف کدام گزینه پرخطر و با ریسک بالا هستند

الف - راننده

ب - مسئولین و کارکنان

ج - مدیران مریبان

د - هیچ کدام

- ۲۰۵ برای کاهش تنش و استرس در محل کار از چه روشهایی استفاده می کنید

الف - حرکات کششی و نرمشی

ب - چند دقیقه قدم زدن در فضای باز

ج - نفس عمیق

د - همه موارد

- ۲۰۶ در صورتی که احساس کردید استرس شما بالاست و یا غیر قابل تحمل است

الف - در اولین فرصت در یک مکان مناسب قرار گیرید

ب - چند دقیقه ای از محیطی که در شما تنش ایجاد می کند خارج شوید

ج - الف و ب صحیح است

د - هیچ کدام

- ۲۰۷ زمان هایی که کودکان وقت بیش تری در خانه می مانند

الف - سعی کنید برنامه های سرگرمی و بازی کودکان را بیشتر کنید

ب - برنامه های تلویزیون ببینند و کاردستی درست کنند

ج - وقت بیشتری را به کودکان اختصاص دهید

د - همه موارد

- ۲۰۸ ترتیب مراحل آرام سازی کدام گزینه صحیح است

الف - نفس عمیق بکشید - به مکان خلوت بروید - پیشانی به طرف بالا بکشید - دست چپ را مشت کنید - چشم هارو محکم ببندید

ب - به مکان خلوت بروید - پیشانی به طرف بالا بکشید - دست راست را مشت کنید - نفس عمیق بکشید

ج - به مکان خلوت بروید- پیشانی به طرف بالا بکشید- چشم هارو محکم ببندید-گردن)چانه(خود را به سمت سینه فشار دهید - شانه ها را بالا بکشید و سفت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید- دست راست را مشت کنید - نفس عمیق بکشید
د - چشم هارو محکم ببندید - دست چپ را مشت کنید پیشانی به طرف بالا بکشید-- نفس عمیق بکشید

۶۰۹- یکی از علل مراجعه متعدد عموم مردم به مراکز بهداشتی در اپیدمی ها ، داشتن علائم..... می باشد

الف - اضطراب فراگیر

ب - نداشتن تجهیزات ایمنی

ج - نیازمندی به ادامه فعالیت اقتصادی

د - همه موارد می تواند باشد

۶۱۰- در مراکز بهداشتی و درمانی علاوه بر کادر درمانی حضور کدام افراد ضروری به نظر می رسد

الف - نیروی انتظامی

ب - کارشناسان سلامت روان

ج - بانکها و مراکز اقتصادی

د - مراجع دینی و مذهبی

۶۱۱- در شرایط بحرانی و اپیدمی معمولا چه موردی از نظر افراد نادیده گرفته می شود که می تواند تاثیر شدیدی بر روی سیستم ایمنی بدن داشته باشد

الف - رعایت فاصله ایمن

ب - استفاده صحیح از تجهیزات ایمنی

ج - اضطراب

د - روابط اجتماعی مسمیانه

۶۱۲- افزایش اضطراب مزمن باعث بالا رفتن چه هورمونی در بدن می شود

الف - انسولین

ب - پروستاگلندین خوب

ج - گلوکاگون

د - کورتیزول

۶۱۳- خواب کافی و آرام افکار و احساسات مثبت و خندیدن باعث و می شوند

الف - کاهش سلولهای ایمنی - افزایش میزان ابتلا به بیماری

ب - افزایش سلولهای ایمنی - کاهش اپیدمی در جامعه

ج - کاهش هورمون اضطراب - افزایش سلولهای ایمنی

د - افزایش اضطراب - کاهش اپیدمی در جامعه

۶۱۴- براساس یافته های تحقیقاتی که به مدت یکساعت برنامه تلویزیونی طنز تماشا می کنند، عملکرد سیستمی ایمنی آنها به طور قابل توجهی افزایش پیدا

می کند

الف - کودکان

ب - زنان

ج - مردان

د - بزرگسالان

۶۱۵- کدام مورد جزو واکنشهای شایعه روانشناختی در اپیدمی بیماری ویروس کرونا می باشد

الف - روانپریشی

ب - واکنشهای اضطرابی

ج - افسردگی

د - همه موارد

۶۱۶- معمولا همراه با ترس و دلهره دائمی که گاهی همراه با حملات هراس می باشد

الف - روانپریشی

ب - واکنشهای اضطرابی

ج - افسردگی
د - خودبیمار انگاری

- ۶۱۷ بی خوابی ، طپش قلب ، دل بهم خوردگی ، تعریق سرد و گرم شدن از علانم شایع می باشند
الف - روانپریشی

ب - واکنشهای اضطرابی

ج - افسردگی
د - خودبیمار انگاری

- ۶۱۸ در افراد دچار بی پناهی ناتوانی و درماندگی می شوند و احساس می کنند در برابر قدرتی قرار گرفته اند که دیگر کاری از دست آنها بر نمی آید
الف - روانپریشی
ب - واکنشهای اضطرابی

ج - افسردگی

د - خودبیمار انگاری

- ۶۱۹ در افراد بشدت مشغول به خود شده و مانع عملکرد عادی و موثر خود می شوند

الف - روانپریشی

ب - واکنشهای اضطرابی

ج - افسردگی

د - خودبیمار انگاری

- ۶۲۰ ارائه اطلاعات روشن و قابل اعتماد از سوی مسئولین می تواند نقش مهمی در کاهش داشته باشد

الف - درماندگی و تقویت حس اعتماد افراد

ب - افراد مراجعه کننده به مراکز درمانی

ج - میزان ابتلا به بیماری

د - تنش های خانوادگی

- ۶۲۱ افزایش اضطراب مزمن باعث کاهش چه هورمونی در بدن می شود

الف - انسولین

ب - پروستاگلندین خوب

ج - گلوکاگون

د - کورتیزول

- ۶۲۲ در این افراد علانم شدت گرفته منجر به گسسته شدن ارتباط آنها با واقعیت شده است

الف - روانپریشی

ب - واکنشهای اضطرابی

ج - افسردگی

د - خودبیمار انگاری

- ۶۲۳ افکار افراد می تواند به رفتارهایی تبدیل شود که سلامت خود آنها و دیگران را به شدت در معرض تهدید قرار دهد

الف - روانپریشی

ب - واکنشهای اضطرابی

ج - افسردگی

د - خودبیمار انگاری

- ۶۲۴ جهت کاهش استرس در دوران اپیدمی

الف - دید و بازدید با دوستان و آشنایان

ب - پیاده روی در پارکها

ج - ورزش های مناسب در فضای بسته

د - همه موارد

- ۹۲۵ از مهمترین توصیه های سازمان جهانی بهداشت در مواجهه با بیماری کرونا

الف - آشنایی با اصول پیشگیری

ب - رعایت بهداشت فردی

ج - رعایت فاصله مناسب

د - همه موارد

- ۹۲۶ افرادی که دچار این واکنش هستند به شکلی افراطی به بدن و سلامتی خود توجه می کنند

الف - روانپریشی

ب - واکنشهای اضطرابی

ج - افسردگی

د - خودبیمار انگاری

- ۹۲۷ ویروس های تنفسی به طور عمده از چه طریقی می توانند منتقل گردند

الف - از طریق ریز قطرات

ب - از طریق سرفه یا عطسه

ج - از طریق لمس اشیاء آلوده

د - همه موارد

- ۹۲۸ بیماری کرونا معمولا با چه علائمی همراه است

الف - تب، سرفه، تنگی نفس

ب - تب، سرفه

ج - تنگی نفس ، تب

د - هیچکدام

- ۹۲۹ با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از ...

الف - انسان به حیوان

ب - انسان به انسان

ج - از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه ، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می باشد

د - الف و ب صحیح است

- ۹۳۰ ویروس کرونا می تواند از فاصله،

الف - ویروس می تواند در فاصله ۳ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود

ب - ویروس می تواند در فاصله ۴ متری منتقل شود

ج - ویروس می تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود

د - ویروس می تواند از فاصله ۱-۳ متری و از طریق صحبت کردن منتقل شود

- ۹۳۱ راههای دیگر انتقال ویروس کرونا عبارتند از :

الف - تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده

ب - اسکناس ، اسناد و مدارک دست به دست شده

ج - موارد الف و ب

د - هیچکدام

- ۹۳۲ فاصله گذاری اجتماعی

الف - به مجموعه تدابیر و اقداماتی اطلاق می شود که منجر به رعایت فاصله ایمن می شود

ب - به مجموعه تدابیر و اقداماتی اطلاق می شود که منجر به کاهش تماس افراد می شود

ج - به مجموعه تدابیر و اقداماتی اطلاق می شود که منجر به جلوگیری از انتقال بیماری می شود

د - همه موارد صحیح است

- ۹۳۳ برای رعایت فاصله گذاری اجتماعی چه مواردی باید رعایت گردد

الف - کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان

ب - استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی ، ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات

ج - موارد الف و ب

د - هیچکدام

- ۹۳۴ در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر است

الف - حداقل زمان ممکن و حداکثر فاصله (۲ متر) رعایت گردد

ب - حداکثر زمان ممکن و حداقل فاصله (۲ متر) رعایت گردد

ج - حداکثر زمان ممکن و حداقل فاصله (۳ متر) رعایت گردد

د - حداقل زمان ممکن و حداکثر فاصله (۱ متر) رعایت گردد

- ۹۳۵ در فاصله گذاری اجتماعی

الف - اجتناب از تجمع در محل کار

ب - استفاده از خودکار شخصی

ج - کاهش ساعت کاری کارکنان در مواقعی که منجر به تولید صف برای ارباب رجوع نگردد

د - همه موارد

- ۹۳۶ جهت کاستن از تماس مستقیم دست ها با در و دستگیرها

الف - آنها را بسته نگهدارید و از جک و آرام بند استفاده گردد

ب - آنها را به حالت نیمه باز نگهدارید و برای سهولت تردد از جک و آرام بند درب ها استفاده نگردد

ج - آنها را باز نگهدارید

د - هیچکدام

- ۹۳۷ براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی پیش از ورود به محل کار چه فعالیتهای باید انجام پذیرد

الف - همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار فرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند

ب - بررسی روزانه علائم شاغلین به صورت تصادفی و روزانه ، تا پایان همه گیری از حیث علائم تنفسی و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار گیرد

ج - موارد الف و ب صحیح است

د - هیچکدام

- ۹۳۸ در صورتی که فرد نیاز به قرنطینه خانگی داشت

الف - نیازی به اطلاع مدیر ندارد

ب - فرد از ورود به محل کار خودداری و مدیر را مطلع نماید و مدیر از ورود بیمار به محل کار جلوگیری نماید

ج - مدیر باید از ورود وی جلوگیری نماید

د - هیچکدام

- ۹۳۹ چند گروه جزو گروههای آسیب پذیر با گواهی پزشک معتمد در نظر گرفته می شوند

الف - ۲ گروه

ب ۴ - گروه

ج ۳ - گروه

د ۱ - گروه

- ۹۴۰ بیماران با بیماری زمینه ای شامل :

الف - بیماران قلبی و عروقی ، فشارخون و دیابت

ب - شیمی درمانی و پیوند اعضا،

ج - بیماریهای تنفسی زمینه ای و BMI<۱۴

د - موارد الف و ج صحیح است

- ۹۴۱ بیماران با نقص ایمنی شامل بیماران :

الف - بیماری قلبی و عروقی و شیمی درمانی

ب - تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از ۵/۱۲ mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته

ج - شیمی درمانی، بدخیمی ها و پیوند اعضا

د - موارد ب و ج صحیح است

- ۴۴۲ برای افراد از گروههای آسیب پذیر چه شرایطی باید در محیط کار فراهم گردد

الف - تا پایان همه گیری امکان فعالیتهای شغلی نظیر افزایش زمان حضور فراهم گردد

ب - تا پایان همه گیری امکان فعالیتهای شغلی نظیر کاهش زمان حضور یا دورکاری فراهم گردد

ج - نباید از کاهش زمان حضور یا دور کاری استفاده نماید

د - هیچکدام

- ۴۴۳ تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ لازم است پس از طی دوران درمان و نقاهت :

الف - جهت بازگشت بکار نیازی به مراجعه به پزشک ندارد و می تواند به محل کار خود مراجعه نماید

ب - جهت بازگشت بکار براساس آخرین نسخه " راهنمای بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به کووید-۱۹ ابلغانی از وزارت بهداشت مورد ارزیابی قرار گیرند

ج - وضعیت شاغل برای بازگشت بکار مورد ارزیابی پزشک قرار گیرد

د - موارد ب و ج صحیح است

- ۴۴۴ اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار شامل چه مواردی است

الف - بهداشت و حفاظت فردی

ب - بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی

ج - بهداشت ابزار و تجهیزات و بهداشت ساختمان

د - همه موارد

- ۴۴۵ برای استفاده از سیستم ثبت حضور و غیاب ...

الف - استفاده از سیستم چهره جهت ثبت و حضور غیاب

ب - استفاده از سیستم اثر انگشت

ج - در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰٪ برای ضدعفونی انگشت ضروری است

د - موارد الف و ج صحیح است

- ۴۴۶ برای بهداشت و حفاظت فردی چه مواردی لازم است

الف - تماس دست ها با چشم، دهان و بینی

ب - تماس مستقیم با دکمه های آسانسور ، صفحه کلید و غیره

ج - پرهیز از دست دادن و روبوسی کردن ، استفاده از خودکار، قلم ، موس و کیبرد اختصاصی

د - موارد الف و ب صحیح است

- ۴۴۷ چه مواردی برای بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی باید رعایت گردد

الف - استفاده از این گونه مکان ها حتی الامکان محدود گردد

ب - وسایل مشترک مانند نمک پاش و قندان جمع آوری و از قند و نمک بسته بندی استفاده شود

ج - موارد الف و ب صحیح است

د - هیچکدام

- ۴۴۸ برای بهداشت ابزار و تجهیزات چه نکاتی باید رعایت گردد

الف - گندزدایی و نظافت سطوح دارای تماس مشترک نظیر میزهای خدمت، میز و صندلی

ب - سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف و درب ها و دستگیره ابتدا تمیز و خشک و سپس گندزدایی گردد

ج - گندزدایی وسایل پس از هر بار استفاده

د - همه موارد صحیح است

- ۴۴۹ دفع پسماندها

الف - باید به شیوه بهداشتی و در سطل های در دار پدالی صورت پذیرد

ب - کلیه نیروهای جمع آوری و دفع پسماند رعایت نکات بهداشتی شامل جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت در آخر هر شیفت

انجام شود

ج - موارد الف و ب صحیح است

د - باید به شیوه بهداشتی و در سطل های در دار معمولی صورت پذیرد

- ۲۵۰ راننده وسیله نقلیه چه نکاتی را در هر مرتبه از سوار کردن افراد باید رعایت نماید :

الف - کلیه سطوح که احتمال لمس آنها وجود دارد (فرمان ، دستگیره و ...) را گندزدایی نماید

ب - محل نشیمن ، پشتی صندلی، فرمان و ... باید ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شود

ج - تهویه طبیعی داخل خودرو هنگام جابجایی افراد با بازگذاشتن پنجره های خودرو در حال حرکت صورت گیرد

د - همه موارد صحیح است

- ۲۵۱ در بهداشت ساختمان باید ...

الف - استفاده از هواکش و بستن درها و پنجره های سالن ها و اتاق ها

ب - وجود سطل های دربار معمولی به همراه نایلون

ج - استفاده از هواکش و بازگذاشتن درها و استفاده از سطل های دربار پدالی و گندزدایی تمام سطوح بطور مرتب

د - موارد الف و ب صحیح است

- ۲۵۲ در بهداشت ساختمان در مورد گندزدایی محیط (کمپ مسکونی و اقامتگاه) چه باید کرد

الف - گندزدایی گندزدایی کمپ مسکونی و اقامتگاهی شاغلینی که به صورت اقماری کار می کنند باید قبل از مراجعت شاغلین انجام گیرد

ب - گندزدایی کمپ مسکونی و اقامتگاهی شاغلینی که به صورت اقماری کار می کنند باید بعد از مراجعت شاغلین انجام گیرد

ج - نیاز به گندزدایی اقامتگاه نمی باشد

د - هیچکدام

- ۲۵۳ در مورد سرویس های بهداشتی چه نکاتی ضروری به نظر می رسد :

الف - وجود صابون مایع به تعداد ومقدار کافی در سرویسهای بهداشتی (استفاده از صابون معمولی جامد بهداشتی است)

ب - گندزدایی و شستشوی دیوار و کف سرویسهای بهداشتی روزانه و با تکرار

ج - الف و ب صحیح است

د - هیچکدام

- ۲۵۴ نصب شیر آب روشویی سرویس های بهداشتی باید از نوع وباشد

الف - معمولی و خارجی

ب - پدالی پایی و چشمی

ج - پدالی پایی و خارجی

د - الف و ب صحیح است

- ۲۵۵ در مورد جمع آوری دستمال کاغذی رعایت این موارد ضروری است

الف - جمع آوری دستمال کاغذی ها استفاده شده در آخر هر نوبت کاری

ب - جداسازی سطل دستمالها و وسایل نظافت از وسایل مکان های دیگر

ج - الف و ب صحیح است

د - هیچکدام

- ۲۵۶ در مورد برگزاری جلسات ضروری چه مواردی باید رعایت گردد

الف - برگزاری جلسات ضروری به صورت حضوری از طریق ویدئو کنفرانس و در صورت عدم امکان برگزاری ویدئو کنفرانس برگزاری آنها با حضور حداکثر افراد شرکت کننده

ب - برگزاری جلسات به صورت غیرحضوری

ج - برگزاری جلسات ضروری به صورت غیر حضوری از طریق ویدئو کنفرانس و در صورت عدم امکان برگزاری ویدئو کنفرانس برگزاری آنها با حضور حداقل افراد شرکت کننده

د - برگزاری جلسات ضروری با حداقل افراد شرکت کننده

- ۲۵۷ افراد شرکت کننده در جلسه باید

الف - افراد شرکت کننده در بدو ورود به سالن جلسه از ماسک، مواد ضدعفونی با پایه الکل ۷۰٪ و دستکش یکبار مصرف استفاده نمایند

ب - افراد شرکت کننده در بدو ورود به سالن جلسه از ماسک، مواد ضدعفونی با پایه الکل ۲۰٪ وعدم استفاده از دستکش یکبار

ج - افراد شرکت کننده در بدو ورود به سالن جلسه از ماسک، مواد ضدعفونی با پایه الکل ۸۰٪ و دستکش یکبار مصرف استفاده نمایند

د - افراد شرکت کننده در بدو ورود به سالن جلسه عدم استفاده از ماسک، مواد ضدعفونی با پایه الکل ۷۰% و دستکش یکبار مصرف استفاده نمایند

- ۴۵۸ در برگزاری جلسات در مورد تغذیه افراد حاضر در جلسه چه مواردی باید رعایت گردد

الف - چای در لیوان های یکبار مصرف سرو شود

ب - هر گونه مواد خوراکی حتی به صورت بسته بندی شده نظیر شکلات و... در داخل ظرف در بسته قرار گیرد

ج - آب و قند و مواد خوراکی به صورت بسته بندی های تک نفره به افراد داده شود

د - همه موارد

- ۴۵۹ به صورت یک اصل کلی ویروس های تنفسی از چه راههایی منتقل می شوند ؟

الف - از طریق لمس اشیاء الوده

ب - از طریق ریز قطرات

ج - از طریق سرفه یا عطسه

د - همه موارد

- ۴۶۰ بیماری کووید ۱۹ (کرونا ویروس) در موارد شدید منجر به چه چیزی میگردد؟

الف - علایمی همچون تب-سرفه-تنگی نفس

ب - ذات الریه-نارسائی کلیه و مرگ

ج - هیچکدام

د - منجر به کوری شخص میشود

- ۴۶۱ در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر است حداقل چند متر باید فاصله باشد؟

الف ۱ - متر

ب ۱/۵ - متر

ج ۲ - متر

د - هیچکدام

- ۴۶۲ در استفاده از سرویس ایاب و ذهاب رعایت فاصله ایمن چقدر باید باشد؟

الف ۱ - متر

ب ۲/۵ - متر

ج ۱/۵ - متر

د - هیچکدام

- ۴۶۳ در مواردی که کارکنان بارباب رجوع سرو کار دارند چه مواردی باید رعایت شوند؟

الف - از موانع شیشه ای یا پلاستیکی استفاده شود

ب - در صورت امکان از تجهیزات میکروفون و بلند گوی میزی استفاده شود

ج - الف و ب

د - هیچکدام

- ۴۶۴ بررسی علائم شاغلین در غربالگری روزانه از حیث چه علائمی مورد ارزیابی قرار گیرد؟

الف - از حیث تب و سرفه

ب - از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی

ج - از حیث گرفتن اکسیژن خون شاغلین

د - هیچکدام

- ۶۴۵ عامل انتقال بیماری ویروس کرونا از انسان به انسان چگونه است؟

الف - سرفه و عطسه

ب - ترشحات بینی و دهان

ج - تماس دستها با محیط و سطوح آلوده

د - همه موارد صحیح است

- ۶۴۶ در فاصله گذاری اجتماعی رعایت کدام نکات ضروری است ؟

الف - کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان

ب - استفاده حداکثری از تلفن همراه

ج - استفاده از شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانسی

د - همه موارد صحیح است

- ۶۴۷ فاصله گذاری اجتماعی به مجموعه تدابیر واقداماتی اطلاق میشود که:

الف - منجر به رعایت فاصله ایمن ، کاهش تماس افراد و جلوگیری از انتقال بیماری گردد

ب - منجر به فاصله حداکثری گردد

ج - کاهش استفاده از تلفن همراه

د - رعایت فاصله ۳ متری از دیگران

- ۶۴۸ در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت چه موردی باید حتما رعایت شود؟

الف - وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰ درصد

ب - وجود وایتکس رقیق شده

ج - شستن دست ها کافی میباشد

د - هیچکدام

- ۶۴۹ اقدامات کنترلی کرونا ویروس در محیط کار چه چیزهایی میباشد؟

الف - شستن مرتب دست ها با اب وصابون و مواد ضد عفونی کننده

ب- - استفاده از خودکار، قلم، موس و کیبورد اختصاصی.

ج - عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندوق وسایل

د - همه موارد صحیح میباشد

- ۶۷۰ اقدامات کنترلی ویروس کرونا در استفاده از وسایل نقلیه چه نکاتی میباشد ؟

الف - راننده باید قبل از سوار کردن افراد کلیه سطوحی که احتمال لمس آنها وجود دارد را گند زدایی کند

ب - تهویه طبیعی داخل خودرو با باز گذاشتن پنجره های خودرو در حال حرکت صورت گیرد

ج - راننده خودرو باید روزانه براساس دستور العمل هایی صادره از مرکز سلامت ماشین را گند زدایی کند

د - همه موارد صحیح است

- ۶۷۱ اقدامات بهداشتی ویروس کرونا در رابطه با اتاق های همکاران چه چیزهایی میباشد ؟

الف - حذف یا بلا استفاده کردن ابخوری ها و اب سرد کن ها به طور موقت

ب - وجود سطل های پدالی به همراه نابلون درون آن در کلیه محل ها

ج - گند زدایی منظم تمام سطوح بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفت کاری

د - همه موارد صحیح میباشد

- ۹۷۲ روش درست شستن دست ها چگونه است ؟

الف - دست ها را مرطوب واز مابون مایع استفاده کنید کف دست ها را خوب بهم بمالید

ب - انگشتانتان و مچ ها را بشویید بین انگشتانتان را بشویید و ابکشی کنید

ج - زمان شستن دست ها باید ۲۰ ثانیه طول بکشد

د - همه موارد صحیح میباشد

- ۹۷۳ بعد از استفاده از دستکش چه مواردی باید انجام شود ؟

الف - با استفاده از یک دست دستکش دار قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید

ب - دستکش درآورده شده را با دستکش دیگر نگه دارید

ج - انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم ببرید و دستکش دوم را خارج کرده و درون سطل زباله قرار دهید

د - همه موارد صحیح می باشد

- ۹۷۴ در استفاده از ماسک کدام مورد غلط می باشد ؟

الف - قسمت جلوی ماسک آلوده است دست نزنید

ب - ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید سپس بندهای بالایی را و آن را از صورت جدا کنید

ج - بعد از برداشتن ماسک نیازی به شستن دست ها نمی باشد

د - بعد از در آوردن ماسک دست های خود را بلافاصله شسته و از یک ضد عفونی دست استفاده کنید

- ۹۷۵ کدام مورد در رابطه با گندزدایی سطوح صحیح نمی باشد ؟

الف - از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کار کلر یا پایه الکلی استفاده کنید

ب - زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداها ۱۰ تا ۲۰ دقیقه رعایت گردد

ج - از سفید کننده ها می توانیم به عنوان گندزدا استفاده کنیم

د - زمان مورد نیاز برای اثر گذاری ۵ دقیقه می باشد

- ۹۷۶ کدام مورد در خصوص سفید کننده ها صحیح نمی باشد ؟

الف - استفاده نادرست از سفید کننده ها از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده اثرات آن را کاهش می دهد

ب - سفید کننده ها گندزدای قوی و موثر در از بین بردن قارچ،باکتری وویروس از جمله آنفولانزا می باشد

ج - سفید کننده با آب گرم مخلوط گردد

د - سفید کننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند

- ۹۷۷ مقدار غلظت مناسب سفید کننده چقدر توصیه می شود و صحیح است ؟

الف - استفاده از اقسام سفید کننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی شده

ب - ۱ قسمت سفید کننده به ۵۰ قسمت آب

ج - الف و ب

د - هیچکدام

- ۹۷۸ چرا باید هوای محیط در ویروس کرونا مرطوب باشد ؟

الف - بدلیل بهتر نفس کشیدن بیمار

ب - ویروس ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه داشته شود

ج - هوای محیط باید سرد و خنک باشد

د - هیچکدام

- ۹۷۹ فرد مبتلا به ویروس کرونا بدون رعایت فاصله گذاری اجتماعی پس از ۳۰ روز چه تعداد افراد را می تواند آلوده کند ؟

الف - پس از ۳۰ روز ۵/۲ نفر

ب - پس از ۳۰ روز ۴۰۹ نفر

ج - پس از ۳۰ روز ۱۰۰ نفر

د - پس از ۳۰ روز ۲۰ نفر

- ۹۸۰ فاصله گذاری اجتماعی در بعضی از همه گیری ها تا چند درصد در کاهش و گسترش بیماری نقش دارد ؟

الف ۱۰۰ - درصد

ب ۹۵ - درصد

ج ۸۰ - درصد

د - هیچکدام

- ۹۸۱ در حقیقت چه زمانی می توان به پایان فاصله گذاری اجتماعی اندیشد ؟

الف - بیماری کنترل شده باشد

ب - درمان قطعی یا واکسن موثر پیدا شده باشد

ج - الف و ب

د - هیچکدام

- ۹۸۲ کدام کار در فاصله گذاری اجتماعی نقش مهمی در توقیف روند صعودی ویروس کرونا دارد ؟

الف - تعطیلی تمام ادارات و مراکز

ب - تعطیلی مدارس به مدت ۵ ماه

ج - بازگشایی مدارس با رعایت فاصله گذاری اجتماعی دانش آموزان

د - هیچکدام

- ۹۸۳ کدام گروه از افراد جامعه یکی از گروههای فوق پخش کننده بیماری شناخته می شوند ؟

الف - پزشکان و پرستاران

ب - معلمان

ج - دانش آموزان

د - همه موارد

- ۹۸۴ باز گشایی مدارس منوط به داشتن چه شرایطی می باشد ؟

الف - برنامه مدون ضد عفونی کلیه سطوح در مدارس

ب - تامین مابون مایع و محلول های مناسب ضد عفونی کننده دست

ج - امکان فاصله گذاری مناسب برای مستدلی ها در کلاس های درس و آگاهی کلیه دانش آموزان

د - همه موارد

- ۹۸۵ پس از باز گشایی مدارس چه موردی حتما باید پیگیری و رصد شود ؟

الف - رصد معلمان و مدیران

ب - ارزیابی دوره ای (هر دو هفته یک بار) برای اطمینان از سلامتی دانش آموزان

ج - الف و ب

د - هیچکدام

- ۹۸۶ در صورت ابتلا به بیماری ویروس کرونا حداقل تا چند روز پس از بهبود علایم نباید در مدرسه حاضر شوند ؟

الف - حداقل ۱۴ روز

ب - بازگشت به مدرسه منوط به گواهی پزشک می باشد

ج - الف و ب

د - هیچکدام

۹۸۷- پس از بازگشایی مدارس آبخوری، دستشویی ها و توالت ها حداقل چند بار باید ضد عفونی شوند ؟

الف - روزانه ۱ بار کفایت می کند

ب - روزانه نیازی نیست و هر ۲ روز کفایت می کند

ج - روزانه حداقل ۲ بار در طول ساعات کار مدرسه و ۱ بار در انتهای کار مدرسه

د - هیچکدام صحیح نمی باشد

۹۸۸- در بعد از بازگشایی مدارس چه نکته ای در مورد لباس باید به والدین تاکید گردد ؟

الف - شستشوی هفته ای یک بار کفایت می کند

ب - حتی الامکان روزانه لباس مدرسه شستشو و وارد نکردن آن به فضای خانه

ج - الف و ب

د - هیچکدام

۹۸۹- مهمترین و بهترین پیشنهاد در بازگشایی مدارس چه گزینه ای می باشد ؟

الف - برنامه صبحگاه، ساعت ورزش - اردوها و مسابقات لغو گردد

ب - کلیه کلاس های فوق برنامه لغو گردد

ج - ساعات مدرسه کوتاه شده به نحوی که برای هر ۳ پایه ۳ روز در هفته کلاس ها دایر شود

د - همه موارد صحیح می باشد

۹۹۰- مهمترین و بهترین پیشنهاد در بازگشایی مدارس چه گزینه ای می باشد ؟

الف - برنامه صبحگاه، ساعت ورزش - اردوها و مسابقات لغو گردد

ب - کلیه کلاس های فوق برنامه لغو گردد

ج - ساعات مدرسه کوتاه شده به نحوی که برای هر ۳ پایه ۳ روز در هفته کلاس ها دایر شود

د - همه موارد صحیح می باشد

۹۹۱- یکی از اقدامات مهم که می تواند ایمنی دانش آموزان راتامین کند کدام مورد است ؟

الف - پرهیز از ازدحام، نداشتن تماس فیزیکی غیر ضروری

ب - آگاهی دادن به دانش آموزان در رابطه با فاصله گذاری اجتماعی

ج - الف و ب

د - هیچکدام

۹۹۲- درمورد پایگاه تغذیه سالم کدام مورد صحیح است ؟

الف - از دست به دست کردن مواد غذایی و ساندویچ های خانگی جدا خودداری شود

ب - بوفه مدارس هیچ گونه منعی ندارد و می تواند باز باشد

ج - الف و ب

د - هیچکدام

۹۹۳- در بعد از بازگشایی مدارس بهترین توصیه به والدین برای استفاده از سرویس چه چیزی می باشد ؟

الف - حتی الامکان از سرویس استفاده نکرده و ترجیحا خودشان دانش آموز رو پیاده یا با وسیله نقلیه شخصی به آموزشگاه بفرستند

ب - حداکثر ۲ نفر به جز راننده در یک خودروی سواری سوار شوند

ج - هیچکدام

د - الف و ب

- ۲۹۴ در فاصله گذاری اجتماعی کدام مورد صحیح است ؟

د -

الف - استفاده از سرویس ایاب و ذهاب با ۵۰ درصد ظرفیت سرنشین

ب - برای ثبت حضور و غیاب کارکنان ترجیحا از سیستم تشخیص چهره استفاده شود

ج - الف و ب

د - هیچکدام

- ۲۹۵ روش های آموزش بهداشت از چه طریقی باید باشد

الف - آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه های مجازی ، وب سایت ها و...)

ب - در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است

ج - موارد الف و ب صحیح است

د - در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل نیم متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است

- ۲۹۶ چه موضوعاتی مورد آموزش برای گروههای هدف می باشند

الف - آشنایی با بیماری کرونا ویروس

ب - آشنایی با علایم ابتلا به این ویروس

ج - شناسایی افراد مستعد ابتلا

د - همه موارد

- ۲۹۷ روش درست شستشوی دستها

الف - دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه شسته شود و از صابون مایع استفاده شود و با دستمال کاغذی خشک کنید و دستمال را در سطل درب دار بیندازید

ب - دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۵۰ ثانیه شسته شود و از صابون مایع استفاده شود و با دستمال کاغذی خشک کنید و دستمال را در سطل درب دار بیندازید

ج - دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۴۰ ثانیه شسته شود و از صابون مایع استفاده شود و با دستمال کاغذی خشک کنید و دستمال را در سطل درب دار بیندازید

د - دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه شسته شود و از صابون جامد استفاده شود و با دستمال کاغذی خشک کنید و دستمال را در سطل درب دار بیندازید

- ۲۹۸ زمان مورد نیاز برای اثرگذاری مواد گندزا ...

الف - ۲۰ تا ۵۰ دقیقه

ب - ۱۰ تا ۴۰ دقیقه

ج - ۳۰ تا ۴۰ دقیقه

د - ۱۰ تا ۵۰ دقیقه

- ۲۹۹ یک ماده گندزا و ضدعفونی مناسب

الف - مواد گندزا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز

ب - مواد گندزا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوآترنر آمونیوم

ج - مواد گندزای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن

د - همه موارد

- ۷۰۰ در خصوص مواد گندزا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز

الف - الکل برای از بین بردن ویروسها موثر است و اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است

ب - الکل برای از بین بردن ویروسها موثر نیست و اتیل الکل ۸۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است

ج - اتیل الکل ۹۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است

د - هیچکدام

۷۰۱- محلول گندزا باید

الف - با آب گرم یا معمولی تهیه گردد و محلول های گندزا باید روزانه تهیه و استفاده شود(کارایی محلول پس از گذشت ۴۸ ساعت کاهش می یابد)

ب - با آب سرد یا معمولی تهیه گردد و محلول های گندزا باید روزانه تهیه و استفاده شود(کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد)

ج - با آب بسیار گرم یا معمولی تهیه گردد و محلول های گندزا باید روزانه تهیه و استفاده شود(کارایی محلول پس از گذشت ۴۸ ساعت افزایش می یابد)

د - هیچکدام

۷۰۲- هنگام گندزدایی و نظافت سالنها

الف - سالنها باید خالی از افراد باشد و درها و پنجره ها بازگذاشته شود و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد

ب - سالنها باید خالی از افراد باشد و درها و پنجره ها بسته شود و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد

ج - سالنها باید خالی از افراد باشد و درها و پنجره ها بازگذاشته شود و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز خاموش باشد

د - سالنها باید خالی از افراد باشد و درها و پنجره ها بسته شود و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز خاموش باشد

۷۰۳- گندزدایی قوی و موثر است که

الف - ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی فعال می شود

ب - ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی غیرفعال می شود

ج - ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر نیست اما به راحتی توسط مواد آلی فعال می شود

د - هیچکدام

۷۰۴- چرا باید در استفاده از سفیدکننده ها با احتیاط مصرف گردند

الف - سفیدکننده ها غشای مخاطی ، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کنند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه نمی شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش

نشان می ندهند

ب - سفیدکننده ها غشای مخاطی ، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کنند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه نمی شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش

نشان نمی دهند

ج - سفیدکننده ها غشای مخاطی ، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کنند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش

نشان می دهند

د - هیچکدام

۷۰۵- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را

الف - تا ۱۰ درصد رقیق نمایید

ب - تا ۲۰ درصد رقیق نمایید

ج - تا ۵۰ درصد رقیق نمایید

د - تا ۵ درصد رقیق نمایید

۷۰۶- اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد چه باید کرد

الف - بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد

ب - بلافاصله باید به مدت ۱۰ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد

ج - بلافاصله باید به مدت ۲۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد

د - بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و نیازی به مراجعه به پزشک نمی باشد

۷۰۷- سفید کننده رقیق نشده وقتی در معرض نورخورشید قرار می گیرد

الف - گاز سمی آزاد می نماید بنابراین سفید کننده ها باید در مکان گرم و دور از نورخورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند

ب - گاز سمی آزاد می نماید بنابراین سفید کننده ها باید در مکان بسیار گرم و دور از نورخورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند

ج - گاز سمی آزاد می نماید بنابراین سفید کننده ها باید در مکان خنک و دور از نورخورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند

د - هیچکدام

۷۰۸- در مورد سفید کننده های رقیق شده محلول رقیق شده را باید

الف - روزانه تهیه و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلول های بلااستفاده را بعد از ۴۸ ساعت دور بریزید مواد آلی موجب غیر فعال شدن سفید

کننده ها می گردد

ب - روزانه تهیه و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلول های بلااستفاده را بعد از ۴۸ ساعت دور بریزید مواد آلی موجب فعال شدن سفید کننده ها می گردد

ج - روزانه تهیه و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلول های بلااستفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید مواد آلی موجب غیر فعال شدن سفید کننده ها می گردد

د - هیچکدام

- ۷۰۹ ویروس ها در ...

الف - هوای سرد و خشک انتقال سریع تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه داشته شود

ب - هوای گرم و خشک انتقال سریع تری دارند و باید هوای محیط خشک نگه داشته شود

ج - هوای سرد و خشک انتقال سریع تری دارند و باید هوای محیط خشک نگه داشته شود

د - هوای گرم و خشک انتقال سریع تری دارند و باید هوای محیط سرد نگه داشته شود

- ۷۱۰ کدام گزینه از علائم و نشانه های استرس در شرایط بحران است

الف - ترس از ابتلا به بیماری

ب - حرف زدن مکرر در مورد بیماری

ج - چک کردن مکرر علائم و نشانه های جسمی

د - همه موارد

- ۷۱۱ کدام یک از اقدامات زیر اضطراب شما را کاهش نمی دهد

الف - اطلاعات و دانسته های خود را در مورد ویروس کرونا یا موضوعی که ذهن شما را درگیر کرده کامل کنید

ب - چک کردن مداوم اخبار و اطلاعات مربوط به این بیماری یا هر بیماری دیگری که ممکن است ذهن شما را درگیر کرده باشد

ج - انتشار اخبار غیر موثق که از طریق کانالهای نامعتبر در فضای مجازی پخش میشود خودداری کنید

د - اطلاعات صحیح را از منابع معتبر علمی از قبیل کانالها و سایتهای مرتبط با وزارت بهداشت و دانشگاههای علوم پزشکی و فضاهای مجازی انجمنهای علمی و رسانه های معتبر ملی بدست آورید

- ۷۱۲ اطلاعات صحیح از ویروس کرونا را از و بدست آورید

الف - کانال و صفحات مجازی

ب - بیماران و خانواده

ج - وزارت بهداشت و دانشگاه علوم پزشکی

د - اخبار و اطلاعات شخصی

- ۷۱۳ در صورتی که علائم بی قراری ، اضطراب ، دلشوره ، ترس ادامه داشت چه اقدامی باید انجام داد

الف - ترس و واکنش افراد نسبت به اتفاقات طبیعی است

ب - در صورت امکان با افرادی که نزدیک شما هستند کمی حرف بزنید

ج - ضمن رعایت نکات بهداشتی، چند نفس عمیق از بینی بکشید و به آرامی از دهان خارج کنید

د - به نزدیکترین مرکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی مراجعه کنید

- ۷۱۴ نوشیدنی هایی که برای کاهش استرس توصیه می شود :

الف - نوشیدنی طبیعی مثل آبمیوه

ب - لبنیات مثل شیر

ج - آب

د - الف و ب

- ۷۱۵ گروه های هدف کدام گزینه پرخطر و با ریسک بالا هستند

الف - راننده

ب - مسئولین و کارکنان

ج - مدیران مربیان

د - هیچ کدام

- ۷۱۶ برای کاهش تنش و استرس در محل کار از چه روشهایی استفاده می کنید

الف - حرکات کششی و نرمشی

ب - چند دقیقه قدم زدن در فضای باز

ج - نفس عمیق

د - همه موارد

- ۷۱۷ در صورتی که احساس کردید استرس شما بالاست و یا غیر قابل تحمل است

الف - در اولین فرصت در یک مکان مناسب قرار بگیرید

ب - چند دقیقه ای از محیطی که در شما تنش ایجاد می کند خارج شوید

ج - الف و ب صحیح است

د - هیچ کدام

- ۷۱۸ زمان هایی که کودکان وقت بیش تری در خانه می مانند

الف - سعی کنید برنامه های سرگرمی و بازی کودکان را بیشتر کنید

ب - برنامه های تلویزیون ببینند و کاردستی درست کنند

ج - وقت بیشتری را به کودکان اختصاص دهیم

د - همه موارد

- ۷۱۹ ترتیب مراحل آرام سازی کدام گزینه صحیح است

الف - نفس عمیق بکشید - به مکان خلوت بروید - پیشانی به طرف بالا بکشید - دست چپ را مشت کنید - چشم هارو محکم ببندید

ب - به مکان خلوت بروید - پیشانی به طرف بالا بکشید - دست راست را مشت کنید - نفس عمیق بکشید

ج - به مکان خلوت بروید - پیشانی به طرف بالا بکشید - چشم هارو محکم ببندید - گردن (چانه) خود را به سمت سینه فشار دهید - شانه ها را بالا بکشید و سفت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید - دست راست را مشت کنید - نفس عمیق بکشید

د - چشم هارو محکم ببندید - دست چپ را مشت کنید پیشانی به طرف بالا بکشید - نفس عمیق بکشید

- ۷۲۰ یکی از علل مراجعه متعدد عموم مردم به مراکز بهداشتی در اپیدمی ها ، داشتن علائم..... می باشد

الف - اضطراب فراگیر

ب - نداشتن تجهیزات ایمنی

ج - نیازمندی به ادامه فعالیت اقتصادی

د - همه موارد می تواند باشد

- ۷۲۱ در مراکز بهداشتی و درمانی علاوه بر کادر درمانی حضور کدام افراد ضروری به نظر می رسد

الف - نیروی انتظامی

ب - کارشناسان سلامت روان

ج - بانکها و مراکز اقتصادی

د - مراجع دینی و مذهبی

- ۷۲۲ در شرایط بحرانی و اپیدمی معمولا چه موردی از نظر افراد نادیده گرفته می شود که می تواند تاثیر شدیدی بر روی سیستم ایمنی بدن داشته باشد

الف - رعایت فاصله ایمن

ب - استفاده صحیح از تجهیزات ایمنی

ج - اضطراب

د - روابط اجتماعی مسمیانه

- ۷۲۳ افزایش اضطراب مزمن باعث بالارفتن چه هورمونی در بدن می شود

الف - انسولین

ب - پروستاگلاندین خوب

ج - گلوکاگون

د - کورتیزول

- ۷۲۴ خواب کافی و آرام افکار و احساسات مثبت و خندیدن باعث و می شوند

الف - کاهش سلولهای ایمنی - افزایش میزان ابتلا به بیماری

ب - افزایش سلولهای ایمنی - کاهش اپیدمی در جامعه

ج - کاهش هورمون اضطراب - افزایش سلوهای ایمنی

د - افزایش اضطراب - کاهش اپیدمی در جامعه

۷۲۵- براساس یافته های تحقیقاتی که به مدت یکساعت برنامه تلویزیونی طنز تماشا می کنند. عملکرد سیستمی ایمنی آنها به طور قابل توجهی افزایش پیدا می کند

الف - کودکان

ب - زنان

ج - مردان

د - بزرگسالان

۷۲۶- کدام مورد جزو واکنشهای شایعه روانشناختی در اپیدمی بیماری ویروس کرونا می باشد

الف - روانپریشی

ب - واکنشهای اضطرابی

ج - افسردگی

د - همه موارد

۷۲۷- معمولا همراه با ترس و دلهره دائمی که گاهی همراه با حملات هراس می باشد

الف - روانپریشی

ب - واکنشهای اضطرابی

ج - افسردگی

د - خودبیمار انگاری

۷۲۸- بی خوابی ، طپش قلب ، دل بهم خوردگی ، تعریق سرد و گرم شدن از علانم شایع می باشند

الف - روانپریشی

ب - واکنشهای اضطرابی

ج - افسردگی

د - خودبیمار انگاری

۷۲۹- در افراد دچار بی پناهی ناتوانی و درماندگی می شوند و احساس می کنند در برابر قدرتی قرار گرفته اند که دیگر کاری از دست آنها بر نمی آید

الف - روانپریشی

ب - واکنشهای اضطرابی

ج - افسردگی

د - خودبیمار انگاری

۷۳۰- در افراد بشدت مشغول به خود شده و مانع عملکرد عادی و موثر خود می شوند

الف - روانپریشی

ب - واکنشهای اضطرابی

ج - افسردگی

د - خودبیمار انگاری

۷۳۱- ارائه اطلاعات روشن و قابل اعتماد از سوی مسئولین می تواند نقش مهمی در کاهش..... داشته باشد

الف - درماندگی و تقویت حس اعتماد افراد

ب - افراد مراجعه کننده به مراکز درمانی

ج - میزان ابتلا به بیماری

د - تنش های خانوادگی

۷۳۲- افزایش اضطراب مزمن باعث کاهش چه هورمونی در بدن می شود

الف - انسولین

ب - پروستاگلندین خوب

ج - گلوکاگون

د - کورتیزول

- ۷۳۳ در این افراد علائم شدت گرفته منجر به گسسته شدن ارتباط آنها با واقعیت شده است

الف - روانپریشی

ب - واکنشهای اضطرابی

ج - افسردگی

د - خودبیمار انگاری

- ۷۳۴ افکار افراد می تواند به رفتارهایی تبدیل شود که سلامت خود آنها و دیگران را به شدت در معرض تهدید قرار دهد

الف - روانپریشی

ب - واکنشهای اضطرابی

ج - افسردگی

د - خودبیمار انگاری

- ۷۳۵ جهت کاهش استرس در دوران اپیدمی

الف - دید و بازدید با دوستان و آشنایان

ب - پیاده روی در پارکها

ج - ورزش های مناسب در فضای بسته

د - همه موارد

- ۷۳۶ از مهمترین توصیه های سازمان جهانی بهداشت در مواجهه با بیماری کرونا

الف - آشنایی با اصول پیشگیری

ب - رعایت بهداشت فردی

ج - رعایت فاصله مناسب

د - همه موارد

- ۷۳۷ افرادی که دچار این واکنش هستند به شکلی افراطی به بدن و سلامتی خود توجه می کنند

الف - روانپریشی

ب - واکنشهای اضطرابی

ج - افسردگی

د - خودبیمار انگاری

- ۷۳۸ ویروس های تنفسی به طور عمده از چه طریقی می توانند منتقل گردند

الف - از طریق ریز قطرات

ب - از طریق سرفه یا عطسه

ج - از طریق لمس اشیاء آلوده

د - همه موارد

- ۷۳۹ بیماری کرونا معمولا با چه علائمی همراه است

الف - تب، سرفه، تنگی نفس

ب - تب، سرفه

ج - تنگی نفس ، تب

د - هیچکدام

- ۷۴۰ با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از

الف - انسان به حیوان

ب - انسان به انسان

ج - از انسان به انسان از طریق سرفه ، عطسه ، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می باشد

د - الف و ب صحیح است

- ۷۴۱ ویروس کرونا می تواند از فاصله

الف - ویروس می تواند در فاصله ۳ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود

ب - ویروس می تواند در فاصله ۴ متری منتقل شود

ج - ویروس می تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود

د - ویروس می تواند از فاصله ۱-۳ متری و از طریق صحبت کردن منتقل شود

- ۷۴۲ راههای دیگر انتقال ویروس کرونا عبارتند از :

الف - تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده

ب - اسکناس ، اسناد و مدارک دست به دست شده

ج - موارد الف و ب

د - هیچکدام

- ۷۴۳ فاصله گذاری اجتماعی

الف - به مجموعه تدابیر و اقداماتی اطلاق می شود که منجر به رعایت فاصله ایمن می شود

ب - به مجموعه تدابیر و اقداماتی اطلاق می شود که منجر به کاهش تماس افراد می شود

ج - به مجموعه تدابیر و اقداماتی اطلاق می شود که منجر به جلوگیری از انتقال بیماری می شود

د - همه موارد صحیح است

- ۷۴۴ برای رعایت فاصله گذاری اجتماعی چه مواردی باید رعایت گردد

الف - کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان

ب - استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی ، ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات

ج - موارد الف و ب

د - هیچکدام

- ۷۴۵ در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر است

الف - حداقل زمان ممکن و حداکثر فاصله (۲ متر) رعایت گردد

ب - حداکثر زمان ممکن و حداقل فاصله (۲ متر) رعایت گردد

ج - حداکثر زمان ممکن و حداقل فاصله (۳ متر) رعایت گردد

د - حداقل زمان ممکن و حداکثر فاصله (۱ متر) رعایت گردد

- ۷۴۶ در فاصله گذاری اجتماعی

الف - اجتناب از تجمع در محل کار

ب - استفاده از خودکار شخصی

ج - کاهش ساعت کاری کارکنان در مواقعی که منجر به تولید صف برای ارباب رجوع نگردد

د - همه موارد

- ۷۴۷ جهت کاستن از تماس مستقیم دست ها با در و دستگیرها

الف - آنها را بسته نگهدارید و از جک و آرام بند استفاده گردد

ب - آنها را به حالت نیمه باز نگهدارید و برای سهولت تردد از جک و آرام بند درب ها استفاده نگردد

ج - آنها را باز نگهدارید

د - هیچکدام

- ۷۴۸ براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی پیش از ورود به محل کار چه فعالیتهای باید انجام پذیرد

الف - همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار فرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند

ب - بررسی روزانه علائم شاغلین به صورت تصادفی و روزانه ، تا پایان همه گیری از حیث علائم تنفسی و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار گیرد

ج - موارد الف و ب صحیح است

د - هیچکدام

- ۷۴۹ در صورتی که فرد نیاز به قرنطینه خانگی داشت

الف - نیازی به اطلاع مدیر ندارد

ب - فرد از ورود به محل کار خودداری و مدیر را مطلع نماید و مدیر از ورود بیمار به محل کار جلوگیری نماید

ج - مدیر باید از ورود وی جلوگیری نماید

د - هیچکدام

- ۷۵۰ چند گروه جزو گروههای آسیب پذیر با گواهی پزشک معتمد در نظر گرفته می شوند

الف - ۲ گروه

ب ۴ - گروه

ج ۳ - گروه

د ۱ - گروه

- ۷۵۱ بیماران با بیماری زمینه ای شامل :

الف - بیماران قلبی و عروقی ، فشارخون و دیابت

ب - شیمی درمانی و پیوند اعضا،

ج - بیماریهای تنفسی زمینه ای و $BMI < 14$

د - موارد الف و ج صحیح است

- ۷۵۲ بیماران با نقص ایمنی شامل بیماران :

الف - بیماری قلبی و عروقی و شیمی درمانی

ب - تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از $5/12$ mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته

ج - شیمی درمانی، بدخیمی ها و پیوند اعضا،

د - موارد ب و ج صحیح است

- ۷۵۳ برای افراد از گروههای آسیب پذیر چه شرایطی باید در محیط کار فراهم گردد

الف - تا پایان همه گیری امکان فعالیتهای شغلی نظیر افزایش زمان حضور فراهم گردد

ب - تا پایان همه گیری امکان فعالیتهای شغلی نظیر کاهش زمان حضور یا دورکاری فراهم گردد

ج - نباید از کاهش زمان حضور یا دور کاری استفاده نماید

د - هیچکدام

- ۷۵۴ تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید ۱۹ لازم است پس از طی دوران درمان و نقاهت :

الف - جهت بازگشت بکار نیازی به مراجعه به پزشک ندارد و می تواند به محل کار خود مراجعه نماید

ب - جهت بازگشت بکار براساس آخرین نسخه " راهنمای بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به کووید ۱۹ ابلاغی از وزارت بهداشت مورد ارزیابی قرار گیرند

ج - وضعیت شاغل برای بازگشت بکار مورد ارزیابی پزشک قرار گیرد

د - موارد ب و ج صحیح است

- ۷۵۵ اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار شامل چه مواردی است

الف - بهداشت و حفاظت فردی

ب - بهداشت سالن غذایی و موادغذایی

ج - بهداشت ابزار و تجهیزات و بهداشت ساختمان

د - همه موارد

- ۷۵۶ برای استفاده از سیستم ثبت حضور و غیاب ...

الف - استفاده از سیستم چهره جهت ثبت و حضور غیاب

ب - استفاده از سیستم اثر انگشت

ج - در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰٪ برای ضدعفونی انگشت ضروری است

د - موارد الف و ج صحیح است

- ۷۵۷ برای بهداشت و حفاظت فردی چه مواردی لازم است

الف - پرهیز از تماس دست ها با چشم، دهان و بینی

ب - تماس مستقیم با دکمه های آسانسور ، صفحه کلید و غیره

ج - پرهیز از دست دادن و روبوسی کردن ، استفاده از خودکار، قلم ، موس و کیبورد اختصاصی

د - موارد الف و ب صحیح است

- ۷۵۸ چه مواردی برای بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی باید رعایت گردد

الف - استفاده از این گونه مکان ها حتی الامکان محدود گردد

ب - وسایل مشترک مانند نمک پاش و قندان جمع آوری و از قند و نمک بسته بندی استفاده شود

ج - موارد الف و ب صحیح است

د - هیچکدام

- ۷۵۹ برای بهداشت ابزار و تجهیزات چه نکاتی باید رعایت گردد

الف - گندزدایی و نظافت سطوح دارای تماس مشترک نظیر میزهای خدمت، میز و صندلی

ب - سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف و درب ها و دستگیره ابتدا تمیز و خشک و سپس گندزدایی گردد

ج - گندزدایی وسایل پس از هر بار استفاده

د - همه موارد صحیح است

- ۷۶۰ دفع پسماندها

الف - باید به شیوه بهداشتی و در سطل های در دار پدالی صورت پذیرد

ب - کلیه نیروهای جمع آوری و دفع پسماند رعایت نکات بهداشتی شامل جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت در آخر هر شیفت انجام شود

ج - موارد الف و ب صحیح است

د - باید به شیوه بهداشتی و در سطل های در دار معمولی صورت پذیرد

- ۷۶۱ راننده وسیله نقلیه چه نکاتی را در هر مرتبه از سوار کردن افراد باید رعایت نماید :

الف - کلیه سطوح که احتمال لمس آنها وجود دارد (فرمان ، دستگیره و ...) را گندزدایی نماید

ب - محل نشیمن ، پشتی صندلی، فرمان و ... باید ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شود

ج - تهویه طبیعی داخل خودرو هنگام جابجایی افراد با بازگذاشتن پنجره های خودرو در حال حرکت صورت گیرد

د - همه موارد صحیح است

- ۷۶۲ در بهداشت ساختمان باید ...

الف - استفاده از هواکش و بستن درها و پنجره های سالن ها و اتاق ها

ب - وجود سطل های دربار معمولی به همراه نایلون

ج - استفاده از هواکش و بازگذاشتن درها و استفاده از سطل های دربار پدالی و گندزدایی تمام سطوح بطور مرتب

د - موارد الف و ب صحیح است

- ۷۶۳ در بهداشت ساختمان در مورد گندزدایی محیط (کمپ مسکونی و اقامتگاه) چه باید کرد

الف - گندزدایی گندزدایی کمپ مسکونی و اقامتگاهی شاغلینی که به صورت اقماری کار می کنند باید قبل از مراجعت شاغلین انجام گیرد

ب - گندزدایی کمپ مسکونی و اقامتگاهی شاغلینی که به صورت اقماری کار می کنند باید بعد از مراجعت شاغلین انجام گیرد

ج - نیاز به گندزدایی اقامتگاه نمی باشد

د - هیچکدام

- ۷۶۴ در مورد سرویس های بهداشتی چه نکاتی ضروری به نظر می رسد :

الف - وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویسهای بهداشتی (استفاده از صابون معمولی جامد بهداشتی است)

ب - گندزدایی و شستشوی دیوار و کف سرویسهای بهداشتی روزانه و با تکرار

ج - الف و ب صحیح است

د - هیچکدام

- ۷۶۵ نصب شیر آب روشویی سرویس های بهداشتی باید از نوع وباشد

الف - معمولی و خارجی

ب - پدالی پایی و چشمی

ج - پدالی پایی و خارجی

د - الف و ب صحیح است

- ۷۴۹ در مورد جمع آوری دستمال کاغذی رعایت این موارد ضروری است
الف - جمع آوری دستمال کاغذی ها استفاده شده در آخر هر نوبت کاری
ب - جداسازی سطل دستمالها و وسایل نظافت از وسایل مکان های دیگر

ج - الف و ب صحیح است

د - هیچکدام

- ۷۴۷ در مورد برگزاری جلسات ضروری چه مواردی باید رعایت گردد

الف - برگزاری جلسات ضروری به صورت حضوری از طریق ویدئو کنفرانس و در صورت عدم امکان برگزاری ویدئو کنفرانس برگزاری آنها با حضور حداکثر افراد شرکت کننده

ب - برگزاری جلسات به صورت غیرحضوری

ج - برگزاری جلسات ضروری به صورت غیر حضوری از طریق ویدئو کنفرانس و در صورت عدم امکان برگزاری ویدئو کنفرانس برگزاری آنها با حضور حداقل افراد شرکت کننده

د - برگزاری جلسات ضروری با حداقل افراد شرکت کننده

- ۷۴۸ افراد شرکت کننده در جلسه باید

الف - افراد شرکت کننده در بدو ورود به سالن جلسه از ماسک، مواد ضدعفونی با پایه الکل ۷۰٪ و دستکش یکبار مصرف استفاده نمایند

ب - افراد شرکت کننده در بدو ورود به سالن جلسه از ماسک، مواد ضدعفونی با پایه الکل ۴۰٪ و عدم استفاده از دستکش یکبار

ج - افراد شرکت کننده در بدو ورود به سالن جلسه از ماسک، مواد ضدعفونی با پایه الکل ۸۰٪ و دستکش یکبار مصرف استفاده نمایند

د - افراد شرکت کننده در بدو ورود به سالن جلسه عدم استفاده از ماسک، مواد ضدعفونی با پایه الکل ۷۰٪ و دستکش یکبار مصرف استفاده نمایند

- ۷۴۹ در برگزاری جلسات در مورد تغذیه افراد حاضر در جلسه چه مواردی باید رعایت گردد

الف - چای در لیوان های یکبار مصرف سرو شود

ب - هر گونه مواد خوراکی حتی به صورت بسته بندی شده نظیر شکلات و... در داخل ظرف در بسته قرار گیرد

ج - آب و قند و مواد خوراکی به صورت بسته بندی های تک نفره به افراد داده شود

د - همه موارد

- ۷۷۰ روش های آموزش بهداشت از چه طریقی باید باشد

الف - آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه های مجازی ، وب سایت ها و...)

ب - در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است

ج - موارد الف و ب صحیح است

د - در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل نیم متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است

- ۷۷۱ چه موضوعاتی مورد آموزش برای گروههای هدف می باشند

الف - آشنایی با بیماری کرونا ویروس

ب - آشنایی با علایم ابتلا به این ویروس

ج - شناسایی افراد مستعد ابتلا

د - همه موارد

- ۷۷۲ روش درست شستشوی دستها

الف - دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه شسته شود و از صابون مایع استفاده شود و با دستمال کاغذی خشک کنید و دستمال را در سطل درب دار بیندازید

ب - دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۵۰ ثانیه شسته شود و از صابون مایع استفاده شود و با دستمال کاغذی خشک کنید و دستمال را در سطل درب دار بیندازید

ج - دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۴۰ ثانیه شسته شود و از صابون مایع استفاده شود و با دستمال کاغذی خشک کنید و دستمال را در سطل درب دار بیندازید

د - دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه شسته شود و از صابون جامد استفاده شود و با دستمال کاغذی خشک کنید و دستمال را در سطل درب دار بیندازید

- ۷۷۳ زمان مورد نیاز برای اثرگذاری مواد گندزا ...

الف - ۲۰ تا ۵۰ دقیقه

ب - ۱۰ تا ۲۰ دقیقه

ج - ۳۰ تا ۴۰ دقیقه

د - ۱۰ تا ۵۰ دقیقه

- ۷۷۴ یک ماده گندزدا و ضدعفونی مناسب

الف - مواد گندزا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز

ب - مواد گندزا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوتاه‌تر آمونیوم

ج - مواد گندزای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن

د - همه موارد

- ۷۷۵ در خصوص مواد گندزا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز

الف - الکل برای از بین بردن ویروسها موثر است و اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است

ب - الکل برای از بین بردن ویروسها موثر نیست و اتیل الکل ۸۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است

ج - اتیل الکل ۹۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است

د - هیچکدام

- ۷۷۶ محلول گندزا باید

الف - با آب گرم یا معمولی تهیه گردد و محلول های گندزا باید روزانه تهیه و استفاده شود(کارایی محلول پس از گذشت ۴۸ ساعت کاهش می یابد)

ب - با آب سرد یا معمولی تهیه گردد و محلول های گندزا باید روزانه تهیه و استفاده شود(کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد)

ج - با آب بسیار گرم یا معمولی تهیه گردد و محلول های گندزا باید روزانه تهیه و استفاده شود(کارایی محلول پس از گذشت ۴۸ ساعت افزایش می یابد)

د - هیچکدام

- ۷۷۷ هنگام گندزدایی و نظافت سالنها

الف - سالنها باید خالی از افراد باشد و درها و پنجره ها بازگذاشته شود و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد

ب - سالنها باید خالی از افراد باشد و درها و پنجره ها بسته شود و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد

ج - سالنها باید خالی از افراد باشد و درها و پنجره ها بازگذاشته شود و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز خاموش باشد

د - سالنها باید خالی از افراد باشد و درها و پنجره ها بسته شود و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز خاموش باشد

- ۷۷۸ گندزدایی قوی و موثر است که

الف - ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی فعال می شود

ب - ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی غیرفعال می شود

ج - ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر نیست اما به راحتی توسط مواد آلی فعال می شود

د - هیچکدام

- ۷۷۹ چرا باید در استفاده از سفیدکننده ها با احتیاط مصرف گردند

الف - سفیدکننده ها غشای مخاطی ، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کنند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه نمی شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش

نشان می ندهند

ب - سفیدکننده ها غشای مخاطی ، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کنند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه نمی شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش

نشان نمی دهند

ج - سفیدکننده ها غشای مخاطی ، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کنند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش

نشان می دهند

د - هیچکدام

- ۷۸۰ در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را

الف - تا ۱۰ درصد رقیق نمایید

ب - تا ۲۰ درصد رقیق نمایید

ج - تا ۵۰ درصد رقیق نمایید

د - تا ۵ درصد رقیق نمایید

- ۱۷۸۱ اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد چه باید کرد

الف - بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد

ب - بلافاصله باید به مدت ۱۰ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد

ج - بلافاصله باید به مدت ۲۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد

د - بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و نیازی به مراجعه به پزشک نمی باشد

- ۷۸۲ سفید کننده رقیق نشده وقتی در معرض نورخورشید قرار می گیرد

الف - گاز سمی آزاد می نماید بنابراین سفید کننده ها باید در مکان گرم و دور از نورخورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند

ب - گاز سمی آزاد می نماید بنابراین سفید کننده ها باید در مکان بسیار گرم و دور از نورخورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند

ج - گاز سمی آزاد می نماید بنابراین سفید کننده ها باید در مکان خنک و دور از نورخورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند

د - هیچکدام

- ۷۸۳ در مورد سفید کننده های رقیق شده محلول رقیق شده را باید

الف - روزانه تهیه و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلول های بلااستفاده را بعد از ۴۸ ساعت دور بریزید مواد آلی موجب غیر فعال شدن سفید کننده ها می گردد

ب - روزانه تهیه و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلول های بلااستفاده را بعد از ۴۸ ساعت دور بریزید مواد آلی موجب فعال شدن سفید کننده ها می گردد

ج - روزانه تهیه و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلول های بلااستفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید مواد آلی موجب غیر فعال شدن سفید کننده ها می گردد

د - هیچکدام

- ۷۸۴ ویروس ها در ...

الف - هوای سرد و خشک انتقال سریع تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه داشته شود

ب - هوای گرم و خشک انتقال سریع تری دارند و باید هوای محیط خشک نگه داشته شود

ج - هوای سرد و خشک انتقال سریع تری دارند و باید هوای محیط خشک نگه داشته شود

د - هوای گرم و خشک انتقال سریع تری دارند و باید هوای محیط سرد نگه داشته شود

- ۷۸۵ خداوند در کدام سوره قرآن انسان را از اینکه با بی توجهی و بی مبالائی به هلاکت افکند نهی می کند؟

الف - آیه ۳۹ سوره آل عمران

ب - آیه ۴۳ سوره نسا

ج - آیه ۱۹۵ سوره بقره

د - آیه ۴۵ سوره توبه

- ۷۸۶ خود مراقبتی گام سلامت است.

الف - اول

ب - دوم

ج - سوم

د - نهایی

- ۷۸۷ به توانایی و اعتماد به نفس فرد برای حفظ استقلال ، انجام امور روزمره و دستیابی به اهداف زندگی با حداقل وابستگی به دیگران گفته می شود

الف - عزت نفس

ب - غرور

ج - خودمراقبتی

د - خوداتکایی

- ۷۸۸ اقدامات خود مراقبتی از نوع برای همه مردم مشترک است.

الف - عمومی

ب - تخصصی

ج - ساده

د - رایگان

- ۷۸۹ خود مراقبتی به وضوح موجب و می شود.

الف - شادی - آرامش

ب -

افزایش کارایی - مهارت های فردی

ج - افزایش کارایی - مهارت اجتماعی

د - هیچکدام

- ۷۹۰ چه کسانی نیازمند دریافت مراقبت های بهداشت از ارائه دهندگان خدمات اجتماعی هستند؟

الف - بزرگسالانی که قادر به خود مراقبتی نیستند

ب - کودکان

ج - دانش آموزان

د - همه ی مردم

- ۷۹۱ چند نوع خود مراقبتی داریم؟

الف - دو

ب - سه

ج - چهار

د - پنج

- ۷۹۲ آموزش مردم برای خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی می تواند حداقل جلوی از مراجعات بی مورد را بگیرد.

الف - یک چهارم

ب - یک پنجم

ج - یک سوم

د - یک دوم

- ۷۹۳ توانایی اینکه بتوانیم آگاهانه و فعالانه آنچه را می خواهیم تبدیل به واقعیت کنیم چه نام دارد؟

الف - اراده

ب - درک از موضوع

ج - خود مدیریتی

د - خود آگاهی

- ۷۹۴ کدام یک از مزایای خود مراقبتی است؟

الف - تجدید انرژی

ب - کاهش استرس

ج - احساس صلح

د - همه موارد

۷۹۵- کدام یک از موارد زیر در برنامه جامع خود مراقبتی جای دارد؟

الف - خود مراقبتی معنوی

ب - خود مراقبتی سطحی

ج - خود مراقبتی عاطفی

د - موارد الف و ج

۷۹۶- اینکه ناهار را خودمان درست کنیم و از فست فودها دوری کنیم نمونه ای از کدام قسمت برنامه خود مراقبتی است؟

الف - معنوی

ب - جسمی

ج - عاطفی

د - اجتماعی

۷۹۷- اینکه یاد بگیریم که وقتی که لازم است بگوییم نه، نه بگوییم نمونه ای از کدام جز برنامه خودمراقبتی است؟

الف - معنوی

ب - عاطفی

ج - اجتماعی

د - روانی

۷۹۸- رای طراحی برنامه خود مراقبتی از کجا باید شروع کرد؟

الف - ارزیابی میزان بهداشت عمومی

ب - بررسی اطلاعات علمی

ج - ارزیابی سلامت خود

د - هیچکدام

۷۹۹- اینکه به خانه سالمندان بروم و به مراقبت از سالمندان کمک کنم نمونه ای از کدام جز برنامه خود مراقبتی است؟

الف - اجتماعی

ب - جسمی

ج - معنوی

د - روانی-اجتماعی

۸۰۰- عبارت روبرو تعریف کدام یک از گزینه های زیر است

«ساختن نیازها و تغییر شرایط محیط با کنار آمدن با آن»

« یعنی وسعت توانمندی فرد یا گروهی از افراد برای درک خواسته ها و آرمان ها، برآورده

الف - عزت نفس

ب - سلامت

ج - بهداشت

د - اعتماد به نفس

- ۸۰۱ فرایند قادرسازی افراد برای کنترل بیشتر و بهبود سلامتی است؟

الف - ارتقا ایمنی

ب - ارتقا بهداشت

ج - ارتقا سلامت

د - ارتقا کیفیت زندگی

- ۸۰۲ توجه به خود مراقبتی به چه زمانی بر می گردد؟

الف - دهه ۱۹۹۰

ب - دهه ۱۹۵۰

ج - دهه ۱۹۸۰

د - هیچ کدام

- ۸۰۳ یک فرد دیابتی در طول یک سال به طور متوسط حدود ساعت با یک متخصص بهداشتی تماس دارد و ساعت باقی مانده سال را با استفاده از توصیه ها از خود مراقبت می کند.

الف - ۷۰۰۰ - ۶

ب - ۸۷۵۷ - ۳

ج - ۹۸۷۴ - ۱۰

د - ۷۴۵۱ - ۵

- ۸۰۴ منظور از استقلال در خود مراقبتی چیست؟

الف - تصمیم گیری برای خویش با اتکا به خود

ب - مشورت

ج - کسب کمک تخصصی یا غیر تخصصی

د - همه موارد

- ۸۰۵ طبق نظر خود مراقبتی بیشتر به معنای تعامل با سیستم مراقبت بهداشتی است تا استقلال از سیستم مراقبت تخصصی.

الف - فرانکلین

ب - دورتی

ج - هولشتاین

د - فرگوسن

- ۸۰۶ کدام یک از موارد زیر از مزایای حمایت از خود مراقبتی است؟

الف - بهبود سلامت و کیفیت زندگی

ب - افزایش رضایت بیماران

ج - منطقی شدن استفاده از خدمات

د - همه موارد

(طبق شواهد به دست آمده از انگلستان)

- ۸۰۷ تاثیر خود مراقبتی باعث کاهش چند درصدی ویزیت پزشکان عمومی می شود

الف - تا ۱۰ درصد

ب - تا ۲۵ درصد

ج - تا ۳۰ درصد

د - تا ۴۰ درصد

- ۸۰۸ کدام یک از موارد زیر از چالش های اصلی در بخش سلامت کانادا به حساب می آیند؟

الف - کاهش شکاف عدالت

ب - بهبود برنامه های پیشگیرانه

ج - توانمند سازی مردم

د - همه موارد

- ۸۰۹ خود مراقبتی تا چه اندازه می تواند میزان روزهای غیبت از کار را کاهش دهد؟

الف - ۵۰ درصد

ب - ۷۰ درصد

ج - ۲۰ درصد

د - ۳۰ درصد

- ۸۱۰ یکی از اضلاع هرم خود مراقبتی است.

الف - مراقبت در مدارس

ب - مراقبت خانوادگی و سازمان های داوطلب

ج - مراقبت فردی

د - هیچکدام

- ۸۱۱ کدامیک از ساحت های وجودی متربیان در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش ناظر بر حفظ و ارتقا سلامت و رعایت بهداشت روانی دانش آموزان می باشد؟

الف - تعلیم و تربیت علمی و فناورانه

ب - تعلیم و تربیت زیستی و بدنی

ج - تعلیم و تربیت اجتماعی و سیاسی

د - هیچکدام

- ۸۱۲ برنامه سفیران سلامت در کدام مقطع تحصیلی اجرا می گردد

الف - ابتدایی دوره اول و دوم

ب - ابتدایی دوره دوم و متوسطه اول

ج - ابتدایی دوره اول و دوم و متوسطه اول

د - تمام مقاطع

- ۸۱۳ عبارت (به دانش آموز داوطلب و علاقه مند به فعالیت های گروهی در حیطه های مختلف سلامت جسمی، روانی و اجتماعی اطلاق می شود) تعریف کدام گزینه می باشد

الف - مروج سلامت

ب - سفیران سلامت

ج - دانش آموز سالم

۸۱۴- کدامیک از موارد زیر از وظایف سفیران سلامت دانش آموزی می باشد

الف - آموزش موارد بهداشتی به دوستان و هم کلاسی ها

ب - انتقال پیام های بهداشتی مفید از خانه به مدرسه و بالعکس

ج - نظارت بر پاکیزگی عمومی کلاس ها، راهروها و.....

د - همه موارد

۸۱۵- تعداد اعضای سفیران سلامت به چه میزان انتخاب می گردد

الف - ۳۰ درصد دانش آموز ابتدایی و ۲۰ درصد متوسطه (با رشد نیم درصد سالانه)

ب - ۳۰ درصد دانش آموز ابتدایی و ۲۰ درصد متوسطه (با رشد یک درصد سالانه)

ج - ۲۰ درصد دانش آموز ابتدایی و ۱۰ درصد دانش آموز متوسطه (با رشد نیم درصد سالانه)

د - ۲۰ درصد دانش آموز ابتدایی و ۱۰ درصد متوسطه (با رشد یک درصد سالانه)

۸۱۶- کدام گزینه در مورد مجری برنامه سفیران سلامت در مدارس صحیح نمی باشد

الف - در مدارس شهری دارای مراقب سلامت، اجرای برنامه جز شرح وظایف ایشان می باشد

ب - در مدارس شهری فاقد مراقب سلامت، باید شخص مدیر مدرسه مجری طرح گردد.

ج - در مدارس روستایی اجرای برنامه و آموزش ها توسط بهورزان می باشد.

د - هیچکدام

۸۱۷- کدام گزینه از سرفصل های آموزشی سفیران سلامت در مقطع ابتدایی نمی باشد

الف - آشنایی با عوارض چاقی و راه های پیشگیری

ب - آموزش حل مسئله

ج - آموزش نقش محیط زیست در سلامت جامعه

د - اهمیت ورزش در سلامت

۸۱۸- کدام مورد جز موضوعات جشنواره سفیران سلامت می باشد

الف - خود مراقبتی، بهداشت فردی و پیشگیری

ب - تغذیه سالم و ترویج فرهنگ تغذیه صحیح

ج - اهمیت ورزش و تحرک بدنی در سلامت

د - همه موارد

۸۱۹- زمانبندی اجرای مرحله منطقه ای جشنواره سفیران سلامت چه زمانی می باشد

الف - تا نیمه دی

ب - تا نیمه بهمن

ج - تا نیمه اسفند

د - تا نیمه آذر

۸۲۰- جشنواره سفیران سلامت در چه قالب هایی برگزار می گردد

الف - مقاله-نقاشی-فیلم کوتاه

ب - کاغذ دیواری-سرود-داستان نویسی

ج - خوشنویسی-شعر-عکاسی

د - همه موارد

۸۲۱- چند درصد مراقبت ها از جنس خودمراقبتی است

الف - ۲۵ تا ۳۵ درصد

ب - ۴۵ تا ۶۵ درصد

ج - ۶۵ تا ۷۵ درصد

د - ۶۵ تا ۸۵ درصد

۸۲۲- کدامیک از ویژگی های زیر در تعریف خودمراقبتی نیامده است

الف - رفتاری داوطلبانه

ب - حق و مسئولیت همگانی برای حفظ سلامت خود و خانواده

ج - همه ستین از ارائه دهندگان خدمات اجتماعی یا بهداشتی مراقبت های بهداشتی دریافت می کنند.

د - فعالیتی است آموخته شده

- ۸۲۳ در طبقه بندی انواع خودمراقبتی کدام گزینه صحیح نمی باشد

الف - خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی

ب - خودمراقبتی برای حفظ سلامت

ج - خودمراقبتی در مواقع اورژانسی

د - خودمراقبتی در برابر بیماری های حاد و مزمن

(- ۸۲۴ عاملیت خودمراقبتی به معنای وجود توانمندی برای اتخاذ یک رفتار است)کدام گزینه شامل این ابعاد نیست

الف - بعد فردی

ب - بعد روانی

ج - بعد اجتماعی

د - بعد رفتاری

- ۸۲۵ اولین گام برای برنامه ریزی به منظور خودمراقبتیاست .

الف - شناخت بیماری

ب - خودآگاهی

ج - تماس با مراکز ارائه خدمات بهداشتی

د - اعتماد بنفس

- ۸۲۶ کدامیک از گزینه های زیر جز خودمراقبتی روانی و عاطفی نیست

الف -

اعتماد بنفس کافی

ب - اعتماد و صمیمیت

ج - عدم انطباق با تغییرات

د - شادی و نشاط

- ۸۲۷ همه گزینه ها به جز گزینه.....جز نیازهای اجتماعی است .

الف - اعتماد بنفس کافی

ب - حفظ روابط بین فردی

ج - شرکت در برنامه های مفرخ با خانواده

د - حفظ دوستی های نزدیک

- ۸۲۸ کدامیک از گزینه های زیر از نمونه های خودمراقبتی اجتماعی است .

الف - آشغال خود را از خودرو به بیرون پرتاب نکنیم

ب - یک بار در هفته شنا کنیم

ج - قدرت نه گفتن داشته باشیم

د - محیط زندگی خود را سروسامان دهیم

- ۸۲۹ همه گزینه ها از نمونه برنامه هلسی خودمراقبتی معنوی است به جز گزینه :

الف - به خانه سالمندان رفته و به مراقبت از آنها کمک کنم

ب - هر روز قرآن بخوانم

ج - زمانی را در طبیعت بگذرانم

د - احساسات خودم را بنویسم

- ۸۳۰ با کدام خودمراقبتی می توانیم معنای زندگی را درک کنیم

الف - خودمراقبتی اجتماعی

ب - خودمراقبتی روانی-عاطفی

ج - خودمراقبتی معنوی

د - خودمراقبتی جسمی

ردیف	سوالات	پایه صمیم
(۱)	ابعاد خودمراقبتی کدام یک از موارد زیر است؟	همه موارد
(۲)	ارائه اطلاعات روشن و قابل اعتماد از سوی مسئولین می تواند نقش مهمی در کاهش..... داشته باشد	درماندگی و تقویت حس اعتماد افراد
(۳)	ارائه اطلاعات روشن و قابل اعتماد، از سوی مسئولین می تواند نقش مهمی در کاهش داشته باشد.	درماندگی و تقویت حس اعتماد افراد
(۴)	از مهمترین توصیه های سازمان جهانی بهداشت در مواجهه با بیماری کرونا،	آشنایی با اصول پیشگیری
(۵)	اطلاعات صحیح از ویروس کرونا را از و بدست آورید	وزارت بهداشت و دانشگاه علوم پزشکی
(۶)	افرادی که دچار این واکنش هستند، به شکلی افراطی بدن و سلامتی خود توجه می کند.	روانپزشی
(۷)	افزایش اضطراب مزمن باعث کاهش چه هورمونی در بدن می شود	کورتیزول
(۸)	افکار افراد می تواند به رفتارهایی تبدیل شود که سلامت خود آنها و دیگران را به شدت در معرض تهدید قرار دهد	روانپزشی
(۹)	افکار افراد، می تواند به رفتارهایی تبدیل شود که سلامت خود آنها و دیگران را به شدت در معرض تهدید قرار دهد.	روان پریشی
(۱۰)	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار شامل چه مواردی است؟	همه موارد

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از...	(۱۱)
انسان به انسان	
براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی پیش از ورود به محل کار چه فعالیتهای باید انجام پذیرد؟	(۱۲)
موارد الف و ب صحیح است	
براساس یافته های تحقیقاتی که به مدت یکساعت برنامه تلویزیونی طنز تماشا می کنند. عملکرد سیستمی ایمنی آنها به طور قابل توجهی افزایش پیدا می کند	(۱۳)
بزرگسالانی	
برای استفاده از سیستم ثبت حضور و غیاب...	(۱۴)
موارد الف و ج صحیح است	
برای افراد از گروههای آسیب پذیر چه شرایطی باید در محیط کار فراهم گردد؟	(۱۵)
تا پایان همه گیری امکان فعالیتهای شغلی نظیر کاهش زمان حضور یا دورکاری فراهم گردد	
برای بهداشت ابزار و تجهیزات چه نکاتی باید رعایت گردد؟	(۱۶)
همه موارد صحیح است	
برای بهداشت و حفاظت فردی چه مواردی لازم است؟	(۱۷)
پرهیز از دست دادن و روبوسی کردن ، استفاده از خودکار، قلم ، موس و کیبرد اختصاصی	
برای خودمراقبتی روانی کدام یک از موارد زیر باید انجام داد؟	(۱۸)
زمان مناسبی برای رفتن به دامن طبیعت اختصاص دهی	
برای خودمراقبتی روانی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد؟	(۱۹)
همه موارد	

برای کاهش تنش و استرس خود، اقدامات لازم را انجام دهیم	برای خودمراقبتی عاطفی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد؟	(۲۰)
واکنش اضطرابی	برای خودمراقبتی معنوی کدام یک از موارد زیر باید انجام داد؟	(۲۱)
همه موارد	برای خودمراقبتی معنوی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد؟	(۲۲)
موارد الف و ب	برای رعایت فاصله گذاری اجتماعی چه مواردی باید رعایت گردد؟	(۲۳)
همه موارد	برای کاهش تنش و استرس در محل کار از چه روشهایی استفاده می کنید	(۲۴)
واکنشهای اضطرابی	بی خوابی ، طپش قلب ، دل بهم خوردگی ، تعریق سرد و گرم شدن از علائم شایع می باشند	(۲۵)
موارد الف و ج صحیح است	بیماران با بیماری زمینه ای شامل:	(۲۶)
موارد ب و ج صحیح است	بیماران با نقص ایمنی شامل بیماران:	(۲۷)
تب، سرفه، تنگی نفس	بیماری کرونا معمولا با چه علائمی همراه است؟	(۲۸)
موارد ب و ج صحیح است	تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید -۱۹ لازم است پس از طی دوران درمان و نقاهت:	(۲۹)

جهت کاستن از تماس مستقیم دست ها با در و دستگیرها....	۳۰
آنها را به حالت نیمه باز نگهدارید و برای سهولت تردد از جک و آرام بند درب ها استفاده نگردد	
چند گروه جزو گروههای آسیب پذیر با گواهی پزشک معتمد در نظر گرفته می شوند؟	۳۱
۲ گروه	
چه مواردی برای بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی باید رعایت گردد؟	۳۲
موارد الف و ب صحیح است	
چه موضوعاتی مورد آموزش برای گروههای هدف می باشند؟	۳۳
همه موارد	
خواب کافی و آرام افکار و احساسات مثبت و خندیدن باعث و می شوند	۳۴
کاهش هورمون اضطراب - افزایش سلوهای ایمنی	
خواب کافی و آرام، افکار احساسات مثبت و خندیدن، اعث و می شوند.	۳۵
همه موارد	
خودمراقبتی عملی است که در آن هر شخصی از استفاده می کند تا بطور مستقل از سلامت خود مراقبت کند.	۳۶
۱۷ درصد مراجعه به پزشکان متخصص را کاهش می دهد	
در افراد دچار بی پناهی ناتوانی و درماندگی می شوند و احساس می کنند در برابر قدرتی قرار گرفته اند که دیگر کاری از دست آنها بر نمی آید	۳۷
فسردگی	
در افراد دچار بی پناهی، ناتوانی و درماندگی می شوند و احساس می کنند در برابر قدرتی قرار گرفته اند که دیگر کاری از دست آنها برنمی آید.	۳۸
افسردگی	
در این افراد علائم شدت گرفته منجر به گسسته شدن ارتباط آنها با واقعیت شده است	۳۹
روانپریشی	

همه موارد	در برگزاری جلسات در مورد تغذیه افراد حاضر در جلسه چه مواردی باید رعایت گردد؟	(۴۰)
استفاده از هواکش و بازگذاشتن درها و استفاده از سطل های دربدار پدالی و گندزدایی تمام سطوح بطور مرتب	در بهداشت ساختمان باید...	(۴۱)
گندزدایی گندزدایی کمپ مسکونی و اقامتگاهی شاغلینی که به صورت اقماری کار می کنند باید قبل از مراجعت شاغلین انجام گیرد	در بهداشت ساختمان در مورد گندزدایی محیط (کمپ مسکونی و اقامتگاه) چه باید کرد؟	(۴۲)
الکل برای از بین بردن ویروسها موثر است و اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است	در خصوص مواد گندزا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز.....	(۴۳)
اضطراب	در شرایط بحرانی و اپیدمی معمولا چه موردی از نظر افراد نادیده گرفته می شود که می تواند تاثیر شدیدی بر روی سیستم ایمنی بدن داشته باشد	(۴۴)
اضطراب	در شرایط بحرانی و اپیدمی، معمولا چه موردی از نظر افراد نادیده گرفته می شود که می تواند تاثیر شدیدی بر روی سیستم ایمنی بدن داشته باشد؟	(۴۵)
تا ۵ درصد رقیق نمایید	در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را....	(۴۶)
الف و ب صحیح است	در صورتی که احساس کردید استرس شما بالاست و یا غیر قابل تحمل است.....	(۴۷)

فرد از ورود به محل کار خودداری و مدیر را مطلع نماید و مدیر از ورود بیمار به محل کار جلوگیری نماید	در صورتی که فرد نیاز به قرنطینه خانگی داشت....	(۴۸)
کاهش استرس	در مرکز بهداشتی درمانی، علاوه بر کادر درمانی، حضور کدام افراد ضروری به نظر می رسد؟	(۴۹)
برگزاری جلسات به صورت غیرحضوری	در مورد برگزاری جلسات ضروری چه مواردی باید رعایت گردد؟	(۵۰)
موارد الف و ب صحیح است	در مورد سرویس های بهداشتی چه نکاتی ضروری به نظر می رسد:	(۵۱)
روزانه تهیه و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلول های بلااستفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید مواد آلی موجب غیر فعال شدن سفید کننده ها می گردد	در مورد سفید کننده های رقیق شده محلول رقیق شده را باید.....	(۵۲)
کارشناسان سلامت روان	در مراکز بهداشتی و درمانی علاوه بر کادر درمانی حضور کدام افراد ضروری به نظر می رسد	(۵۳)
موارد الف و ب صحیح است	دفع پسماندها.....	(۵۴)
موارد الف و ب	راههای دیگر انتقال ویروس کرونا عبارتند از:	(۵۵)

دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه شسته شود و از صابون مایع استفاده شود و با دستمال کاغذی خشک کنید و دستمال را در سطل درب دار بیندازید	روش درست شستشوی دستها	(۵۶)
همه موارد	زمان هایی که کودکان وقت بیش تری در خانه می مانند.....	(۵۷)
گاز سمی آزاد می نماید بنابراین سفید کننده ها باید در مکان خنک و دور از نورخورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند	سفید کننده رقیق نشده وقتی در معرض نورخورشید قرار می گیرد....	(۵۸)
همه موارد	کدام گزینه از علائم و نشانه های استرس در شرایط بحران است ؟	(۵۹)
همه موارد	کدام مورد جزو واکنشهای شایعه روانشناختی در اپیدمی بیماری ویروس کرونا می باشد	(۶۰)
مشکل در تنفس	کدام مورد، جز واکنش های شایع روانشناختی در اپیدمی بیماری ویروس کرونا می باشد؟	(۶۱)
چک کردن مداوم اخبار و اطلاعات مربوط به این بیماری یا هر بیماری دیگری که ممکن است ذهن شما را درگیر کرده باشد	کدام یک از اقدامات زیر اضطراب شما را کاهش نمی دهد ؟	(۶۲)

کدام یک از موارد زیر جزء راهکارهای ناسالم برای کاهش وزن محسوب می شود؟	همه موارد	(۶۳)
کدام یک از موارد زیر جزء مزایای خودمراقبتی محسوب نمی شود؟	خواب و استراحت کافی داشته باشیم	(۶۴)
کدامیک از موارد زیر از نتایج خودمراقبتی نیست؟	کاهش هورمون اضطراب – افزایش سلول امنیتی	(۶۵)
کدامیک از موارد زیر جزء رفتارهایی که با خواب تداخل دارند محسوب می باشد؟	همه موارد	(۶۶)
گندزدایی قوی و موثر است که.....	ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی غیرفعال می شود	(۶۷)
محلول گندزا باید.....	با آب سرد یا معمولی تهیه گردد و محللول های گندزا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محللول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد)	(۶۸)
معمولا همراه با ترس و دلهره دائمی که گاهی همراه با حملات هراس می باشد	واکنشهای اضطرابی	(۶۹)
معمولا همراه با ترس و دلهره دائمی که گاهی همراه با حملات هراس می باشد.	اضطراب فراگیر	(۷۰)
نصب شیر آب روشویی سرویس های بهداشتی باید از نوع و باشد؟	پدالی پایی و چشمی	(۷۱)

الف و ب	نوشیدنی هایی که برای کاهش استرس توصیه می شود:	(۷۲)
ویروس می تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود	ویروس کرونا می تواند از فاصله.....	(۷۳)
هوای سرد و خشک انتقال سریع تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه داشته شود	ویروس ها در...	(۷۴)
همه موارد	ویروس های تنفسی به طور عمده از چه طریقی می توانند منتقل گردند؟	(۷۵)
سالنها باید خالی از افراد باشد و درها و پنجره ها بازگذاشته شود و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد	هنگام گندزدایی و نظافت سالنها.....	(۷۶)
همه موارد	یک ماده گندزدا و ضدعفونی مناسب	(۷۷)
خودمراقبتی جسمی، معنوی، عاطفی، روانی	یکی از علل مراجعه متعدد عموم مردم به مراکز بهداشتی در اپیدمی ها داشتن علائم می باشد	(۷۸)