



higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIENRIGLYN

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG)

**OPENBARE GESONDHEID
NKR VLAK 4**

15 November 2022

Hierdie nasienriglyn bestaan uit 10 bladsye.

VRAAG 1

- 1.1 1.1.1 Gesondheid is 'n toestand van algemene fisieke,✓ geestelike, spirituele, psigologiese✓ en sosiale welstand en nie bloot die afwesigheid van siekte✓ of kranklikheid nie. (5)
(Enige gepaste 5 × 1)
- 1.1.2 (a)
 - Was hande gereeld met seep en water.
 - Ontsmet hande.
 - Neem daaglik 'n stort of bad.
 - Hoes of nies in die krom van die arm en nie in die hand nie.
 - Dra sneesdoekies om hoes en nies op te vang.
 - Gooi sneesdoekies so gou as moontlik weg.
 (Enige gepaste 5 × 1) (5)
- (b)
 - Vee en mop vloere met 'n goeie gehalte skoonmaakmiddel.
 - Maak alle oppervlaktes skoon.
 - Maak die badkamer skoon.
 - Vee alle kombuiskaste af.
 - Was die vensters en maak dit oop vir goeie ventilasie.
 - Vee alle oppervlaktes af waaraan mense moontlik gereeld raak.
 - Maak alle hoë-verkeer areas skoon.
 - Skoon mure in die huis (slaapkamer, sitkamer, badkamer, ens.) (Enige relevante 6 × 1) (6)
- 1.1.3
 - Laer kweekhuisvrystellings
 - Verminder mediese koste
 (2)
- 1.1.4
 - Droëpoeier-inhaleerders
 - Waterige, mis inhaleerders
 (2)
- 1.1.5
 - Groen inhaleerders is eko-vriendelik wat beteken dit is nie skadelik vir die omgewing nie.
 - Hulle verminder die koolstofvoetspoor deur die koolstofdioksiedvrystellings te verminder.
 - Mediese koste word verminder deur verdere siektes te voorkom as gevolg van die gebruik van skadelike inhaleerders.
 (Enige gepaste 2 × 2) (4)
- 1.2 1.2.1
 - Aërobiese oefeninge is alle oefening✓ wat suurstof gebruik.✓
 - Dit is kardiovaskulêre oefeninge soos swem,✓ draf,✓ en fietsry.
- 1.2.2
 - Anaërobiese oefeninge sluit oefeninge in waar spieraktiwiteit ✓ suurstof gebruik vinniger as wat die liggaam kan voorsien.✓
 - Voorbeelde is gewigstoot,✓ kringopleiding,✓ Pilates,✓ en joga.
 (2 × 4) (8)

- 1.3
- Oefening is belangrik vir normale liggaamlike ontwikkeling.
 - Dit bou spierkrag.
 - Minder geneig om oorgewig te wees.
 - Verhoog algemene en fyn motoriese vaardighede.
 - Oefening is belangrik vir normale sielkundige ontwikkeling.
 - Ontwikkel die vermoë om stres beter te hanteer.
 - Ontwikkel 'n beter selfbeeld.
 - Verhoog 'n persoon se selfvertroue.
 - Oefening is belangrik vir normale sosiale ontwikkeling.
 - Help met die bevordering van beter sosiale interaksies.
 - Mense leer om reëls en regulasies te volg.
 - Mense leer hoe om in 'n span te werk. (Enige gepaste 8 × 1)
- (8)
[40]

VRAAG 2

- 2.1 2.1.1
- 'n Troeteldier kan 'n kind help om met ander mense om te gaan.
 - Dit kan help om stres te verminder.
 - 'n Troeteldier kan 'n gevoel van kalmte gee.
 - Om met 'n troeteldier te speel kan die kind 'n hupstoot van selfvertroue gee en hulle herinner dat hulle ook dinge kan bereik en doen.
 - 'n Troeteldier kan 'n afleiding wees van die kind se pyn of frustrasie.
 - 'n Troeteldier kan 'n emosionele vriend wees om mee te praat
- (Enige gepaste 4 × 2) (8)
- 2.1.2
- Diere-ondersteunde terapie behels die gebruik van diere
 - soos honde, katte, perde, ens.,
 - om met pasiënte te kommunikeer
 - wat aan verstourings soos depressie, angsversteurings, ens., ly.
- (Enige toepaslike 4 × 1) (4)
- 2.1.3
- Intersektorale betrokkenheid sluit al die verskillende sektore/dienste/organisasies in 'n gemeenskap in wat met mekaar saamwerk.
 - Verskillende dienste sal by gestremde kinders betrokke wees soos die gesondheidssektor (dokters, verpleegsters, fisioterapeute, arbeidsterapeute),
 - die vervoersektor, welsynsektor (maatskaplike werkers), telekommunikasiesektor, onderwyssektor, ens.
 - Hierdie sektore kan vennootskappe met mekaar vorm om beter dienslewering te verseker. (Enige toepaslike 4 × 1)
- (4)

2.2 2.2.1

BIOAFBREEKBARE AFVAL	NIE-BIOAFBREEKBARE AFVAL
Definisie van elk	
- Organiese oorsprong - Kan binne 'n redelike tydsduur, deur natuurlike prosesse, afgebreek word. (2)	- Nie-lewend - Sal nie voor baie jare maklik afbreek nie (2)
Impak op die omgewing	
Minder van 'n bedreiging vir gesondheid en die omgewing (1)	Kan skadelik vir die gesondheid en die omgewing wees (1)
TWEЕ voorbeelde van elke afvalprodukt (Kies items uit die lys hierbo.)	
- Piesangskille - Seildoeksakke (2)	- Coke-bottels - Rekenaarskerms - Plastieksakke - Mediese inspuitnaalde (Enige toepaslike 2)

(4)

(2)

(4)

- 2.2.2
- Wegdoening✓ - raak van coke-bottels by stortingsterreine ontslae ✓
 - Ander herwinningsmetode✓ - verbrand mediese inspuitnaalde ✓
 - Herwinning✓ - ontbindende piesangskille ✓
 - Voorbereiding vir hergebruik✓ - herstel 'n rekenaarskerm/hergebruik plastieksakke ✓
 - Voorkoming✓ - gebruik seildoeksakke (5 × 2) (10)

- 2.2.3
- Hergebruik of hergebruik items
 - Waar moontlik, herstel items in plaas daarvan om dit te vervang
 - Koop meer duursame produkte en versorg besittings om dit in stand te hou
 - Kies produkte met minder verpakking
 - Verkoop of skenk ongewenste items of gee dit as 'n geskenk aan ander wat dit dalk sal waardeer, in plaas daarvan om dit weg te gooi
 - Dring daarop aan dat wegneemkos en -drankies in bio-afbreekbare houers bedien word, bv. papiersakke en papierkoppies eerder as Styrofoam. (Enige toepaslike 4 × 1) (4)
- [40]**

VRAAG 3

- | | | | | |
|-----|-------|---|---------|-----|
| 3.1 | 3.1.1 | H | | |
| | 3.1.2 | G | | |
| | 3.1.3 | F | | |
| | 3.1.4 | C | | |
| | 3.1.5 | I | | |
| | 3.1.6 | D | | |
| | 3.1.7 | A | | |
| | 3.1.8 | B | | |
| | | | (8 × 1) | (8) |
-
- | | | | | |
|-----|-------|---|--------------------------------------|-----|
| 3.2 | 3.2.1 | Die artikel skryf breedvoerig oor patriargie wat 'n sosiale ✓ en politieke ✓ sisteem is wat mans as meerderwaardig aan vroue beskou/behandel.✓ | | (3) |
| | | | (Enige gepaste 3 × 1) | |
| | 3.2.2 | (a) Mishandeling is die onbehoorlike gebruik of behandeling✓ van 'n persoon, dikwels om onregverdig of onbehoorlik voordeel te trek. Dit sluit optrede in soos vernederende verbale taal✓, die behandeling van vroue soos 'n seksobjek of 'n slaaf, die weerhouding van geld, ens.✓ | | |
| | | (b) Geweld is 'n daad van fisiese geweld✓ wat skade aan iemand kan doen of bedoel is om skade te berokken wat tot besering kan lei✓ aan jou eie liggaam of aan iemand anders sin. Die skade wat deur geweld aangerig word, kan fisies, sielkundig of albei wees.✓ | | |
| | | | (Enige toepaslike antwoorde) (2 × 3) | (6) |
| | 3.2.3 | <ul style="list-style-type: none"> • Sielkundige trauma en dit kan lei sielkundige, • gedrag • en fisiese gevolge vir oorlewendes. | | (6) |
| | | | (Enige gepaste 3 × 2) | |
-
- | | | | | |
|-----|-------|---|--|-----|
| 3.3 | 3.3.1 | <ul style="list-style-type: none"> • Die man✓ (kode rooi) – moet eerste na omgesien word✓ aangesien hy bewusteloos is, maar steeds asemhaal. Benodig onmiddellike aandag.✓ • Die vrou✓ (kode geel) – kan tweede na omgesien word✓ aangesien sy by haar bewussyn is, en sy huil. Kan haar vra om druk op die wond toe te pas, terwyl die man behandeling ontvang.✓ | | (6) |
| | 3.3.2 | (a) <ul style="list-style-type: none"> • Evalueer die omgewing vir enige moontlike skade of gevare vir jouself en die pasiënt. • Roep vir hulp. • Voorsien basiese lewensondersteuning. • Hou die lugweg oop (lig die ken). • Gaan asemhalingstempo, diepte na. | | (6) |

OPENBARE GESONDHEID V4

- Voel karotis pols, indien geen pols, begin KPR – verhouding van kompressies tot ventilasie word 5:1.
 - Hou aan om KPR uit te voer totdat die nooddienste opdaag..
 - • Indien stabiel, hou in herstelposisie.(Enige gepaste 6 × 1)
- (b)
- • Sy is by haar bewussyn, so jy vasstel die tipe bloeding van haar been af kom.
 - Inspekteer die been vir wondgrootte, diepte of enige ander vreemde voorwerpe.
 - As dit 'n klein wond is, pas druk toe (met jou handskoene aan)
 - of vra 'n omstander om te help terwyl jy die res van haar liggaam nagaan.
 - Bly by hulle totdat 'n ambulans opdaag.

(Enige gepaste 5 × 1)

(5)

[40]

VRAAG 4

- 4.1 4.1.1 Beroepsgesondheid en -veiligheid is die pogings van die werkgewer, tesame met die werknemers, in 'n spesifieke werkplek om die moontlikheid dat werkers sal seerkry of beseer sal word of hul gesondheid deur enige eksterne faktore in die werkplek in gevaar gestel sal word, tot die minimum te beperk. (Enige gepaste EEN)
- 4.1.2 'n Werkgewer is enige persoon wat enige persoon in diens neem of werk verskaf en wat daardie persoon vergoed. (Enige gepaste EEN)
- 4.1.3 'n Werknemer is 'n persoon wat in diens van 'n ander persoon is en wat vergoeding ontvang. (Enige gepaste EEN)
- (3 × 2) (6)
- 4.2 • Die werkgewer moet duidelike reëls en regulasies verskaf.
 • Die werkgewer moet opleidingsgeleenthede aangaande gesondheid en veiligheid verskaf.
 • Almal in die werkplek moet PBT ('PPE') dra indien dit vereis word.
 • Alle werknemers moet weet wat die reëls en regulasies is om gesondheid en veiligheid van almal te verseker en dienooreenkomstig op te tree.
 • Alle werknemers moet saamwerk om die gesondheid en veiligheid van hulself en ander werknemers te verseker.
 • Om verantwoordelik saam te werk maak dinge makliker vir almal.
 • Dit is die verantwoordelikheid van almal in die werkplek (werkgewer, werknemer, gesondheids- en veiligheidsbeampte) om enige potensiële gesondheids- en veiligheidsrisiko's te identifiseer.
 • 'n Werkplek moet 'n aangewese gesondheids- en veiligheidsbeampte hê.
 • Niemand moet kortpaaie vat nie – en dit is almal se verantwoordelikheid om enigiemand wat kortpaaie vat, veral wanneer hulle aan masjinerie werk, aan te meld..
- (Enige gepaste 6 × 1) (6)
- 4.3 • 'n Gemeenskapsgesondheidswerker wat haarself per ongeluk prik nadat sy 'n pasiënt vir MIV getoets het.
 • 'n Gemeenskapsgesondheidswerker, wat in 'n TB-kliniek werk, het nie 'n masker gedra nie en is moontlik aan TB-druppels blootgestel toe 'n pasiënt gehoes het.
 • Werkers wat by die werk aan skadelike dampe blootgestel word.
 • 'n Persoon wat in 'n glasfabriek werk, sny hom-/haarself met glas terwyl hy/sy 'n bestelling vir 'n kliënt voorberei.
 • 'n Bouer val van 'n leer af wat nie behoorlik vasgemaak is nie.
 • • Trippel oor drade wat op die vloer lê, by die werk.
- (Enige gepaste 5 × 1) (5)

- 4.4
- Hulle is onverskillig.
 - Hulle neem nie die reëls ernstig op nie.
 - Hulle kan nie met belangrike spertye vertrou word nie.
 - Hulle doen dalk die werk verkeerd.
 - Hulle sal dalk nie 100% moeite doen om kwaliteit werk te lewer nie.
 - Daar is die behoefte om hulle voortdurend dop te hou.
 - Hulle kan die lewens van hul medewerkers in gevaar stel.
 - Hulle kan hul eie lewens in gevaar stel.
 - Hulle kan die maatskappy geld en tyd kos. (Enige gepaste 6 × 1) (6)
- 4.5
- 4.5.1 Geraasbesoedeling is die ongewenste✓ klanke✓ van harder as 85 desibel.✓ (3)
- 4.5.2
- Gereelde of harde geraas kan angs en stres veroorsaak
 - Verhoog prikkelbaarheid
 - Kan gevoelens van woede en frustrasie veroorsaak
 - Sensitiwiteit vir stres kan toeneem
 - Kan mense se buie verander (Enige gepaste 4 × 1) (4)
- 4.5.3
- Harde geraas kan gehoorgestremdheid veroorsaak
 - Korttermyn blootstelling aan harde geraas kan verhoogde bloeddruk veroorsaak
 - Hoofpyn
 - Slaapontneming (Enige gepaste 4 × 1) (4)
- 4.5.4
- Draai hul een oor na die spreker.
 - Gebrek aan konsentrasie.
 - Gee nie aandag nie.
 - Lyk dikwels teruggetrokke of alleen.
 - Reageer nie op geluide in die omgewing nie..
 - Vra herhaaldelik dat inligting herhaal word..
 - Gee irrelevante antwoorde op 'n vraag.
 - Reageer nie dadelik op 'n vraag/gesprek nie.
 - Lees die ander persoon se lippe. (Enige gepaste 6 × 1) (6)
- [40]**

VRAAG 5

- 5.1 5.1.1 • • Deur inligting te verskaf, kan elke Suid-Afrikaanse burger bemagtig word en stappe doen om die omgewing skoon te hou.
- Inligting gee die publiek toegang tot toepaslike kanale om hul bekommernisse uit te spreek
- en hul lewenstyl en keuses te verander.
- 5.1.2 • Elke herwonne item lei tot minder items op stortingsterreine.
- Herwinning spaar hulpbronne soos bome, ens.
- Herwinning soos kompos bring waardevolle voedingstowwe terug na die grond.
- 5.1.3 • Water is 'n skaars
- en waardevolle hulpbron..
- Chemiese afval en huishoudelike afval het bygedra tot die besoedeling van waterbronne.
- Water is belangrik vir alle vorme van lewe, insluitend dié van plante en bome.
- 5.1.4 • Om bome te plant kan ontbossing omkeer
- en gronderosie te voorkom..
- Om bome te plant verhoog reënval.
- Om bome te plant verhoog reënval.
- (Enige gepaste antwoorde) (4 × 3) (12)
- 5.2 5.2.1 • Op die primêre vlak sal daar meer op voorkoming gefokus word om te verhoed dat 'n persoon diabeet word.
- Hoe om 'n goed gebalanseerde voedsame maaltyd te hê.
- Vermy gemorskos..
- Vermy gaskoeldrank en soet drankies..
- Wees aktief.
- Toets bloedsuikervlakke jaarliks vanaf die ouderdom van 40..
- Ken die tekens en simptome van diabetes.
- Ken die familiegeskiedenis (Enige gepaste 4 × 1) (4)

- 5.2.2
- Bevorder 'n veilige omgewing vir mense om in te woon en te werk,✓ verseker byvoorbeeld dat water en gesonde kos in die werkplek beskikbaar is en nie net geriefkos nie. Gemeenskappe moet parke hê waar mense aktief kan wees.✓
 - Ontwikkel 'n openbare gesondheidsbeleid,✓ byvoorbeeld, die regering kan suikerbelasting instel.✓
 - Bevorder gemeenskapsaksie,✓ kry byvoorbeeld gemeenskapslede om aktief te wees, soos om 'n “parkrun” te organiseer.✓
 - Ontwikkel persoonlike vaardighede.✓ Word opgevoed in diabetes. As jy reeds met diabetes gediagnoseer is, leer hoe om jou bloedsuiker self te toets, en leer hoe om op te tree wanneer suikervlakke óf baie hoog óf baie laag is.✓
 - Heroriënteer die gesondheidsdienste,✓ laat byvoorbeeld klinieke na-ure en oor naweke oop wees vir diabetiese pasiënte wat werk.✓ (Enige gepaste 5 × 2) (10)
- 5.2.3 Voedsel bestaan uit voedingstowwe wat die liggaam in spesifieke hoeveelhede benodig✓ om groei te bevorder,✓ en vir die herstel en instandhouding van weefsel✓. Voedingstowwe verskaf energie✓ en reguleer en beskerm liggaamsprosesse in veral hoërisikogroep (soos diegene wat diabetes het). (4)
- 5.2.4
- Koolhidrate: komplekse koolhidrate soos volkoring en vesel (volkoringbrood; bruinpasta; bruinrys)
 - Proteïene: vis, hoender, bone, eiers
 - Vette: avokado, neute
 - Minerale: groente soos spinasie, groenbone, wortels
 - Vitamiene: groente en vrugte soos appels (Enige 5 × 2) (10)
- [40]
- TOTAAL: 200**