

1-تعریف بیماری کدام یک از گزینه های زیر می باشد ؟-

الف عدم رفاه کامل جسم و روان-

ب حالتی ناخوشایند-

ج عدم رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی-

د انحراف و اختلال در عملکرد و حالت طبیعی بدن-

2نقطه مقابل سلامت کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟-

الف بیماری-

ب مرگ-

ج بهداشت-

د فعالیت-

3واکسیناسیون جزء کدام سطح پیشگیری می باشد ؟-

الف پیشگیری سطح اول-

ب پیشگیری سطح دوم-

ج سطح سوم-

د پیشگیری سطح چهارم-

4کدام گزینه از عوامل درونی موثر بر سلامت و بیماری در انسان می باشد ؟-

الف وراثت-

ب هوا-

ج خاک-

د ارتباط اجتماعی-

5کدام بیماری در کشورهای ثروتمند بیشتر شایع می باشد ؟-

الف فشار خون بالا بیماری عفونی - -

ب دیابت بزرگسالان سل - -

ج بیماریهای عفونی دیابت بزرگسالان - -

د فشار خون بالا دیابت بزرگسالان - -

6 کددام گزینه صحیح است ؟-

بهداشت یعنی علم و هنر

الف پیشگیری از بیماریها، کاهش طول عمر، کاهش سطح سلامتی-

ب افزایش سطح سلامتی و پیشگیری از بیماریها، افزایش طول عمر-

ج افزایش طول عمر، کاهش بیماریها، کاهش سطح سلامتی-

د درمان بیماری ها، افزایش سطح سلامتی و افزایش طول عمر-

7 سمپاشی کردن جهت جلوگیری از مبتلا شدن به بیماری مالاریا مربوط به کدام نوع سطح پیشگیری می

باشد ؟

الف سطح اول-

ب سطح دوم-

ج سطح سوم-

د سطح اول و دوم-

8 تشخیص به موقع بیماری و درمان آن جزء کدام یک از سطوح پیشگیری می باشد ؟-

الف سطح اول-

ب سطح دوم-

ج سطح سوم-

د سطح اول و دوم-

9 تعریف رفاه کامل جسمی، روحی و اجتماعی مربوط به کدام یک از گزینه های زیر می باشد ؟-

الف سلامت-

ب مصونیت-

ج پیشگیری-

د بیماری-

10 کدام گزینه جزء ابعاد سلامتی نمی باشد؟-

الف بعد جسمی-

ب بعد روانی-

ج بعد اقتصادی-

د بعد اجتماعی-

11 کدام عبارت زیر ترتیب صحیح طیف سلامت و بیماری را نشان می دهد؟-

- الف تندرستی کامل بیماری غیر آشکار بیماری خفیف بیماری متوسط بیماری کشنده بیماری شدید- - - - -
 - ب تندرستی کامل بیماری خفیف بیماری غیر آشکار بیماری متوسط بیماری کشنده بیماری شدید- - - - -
 - ج تندرستی کامل بیماری غیر آشکار بیماری خفیف بیماری متوسط بیماری شدید بیماری کشنده مرگ- - - - -
 - د تندرستی کامل بیماری شدید بیماری غیر آشکار بیماری متوسط بیماری خفیف بیماری کشنده مرگ- - - - -
- 12** نقد و بررسی هزینه هایی که برای برقراری و حفظ سلامت افراد جامعه در سطح فردی و اجتماعی صرف می

شود را چه می گویند؟

الف آموزش بهداشت-

ب ارتقاء سطح بهداشت-

ج اقتصاد بهداشت-

د پیشگیری-

13 کدام یک از موارد زیر از اهمیت اقتصاد بهداشت می باشد؟

- الف کاهش هزینه های درمانی و پیشگیری از بیماریها، پایین آوردن کارایی-
 - ب بالابردن کارایی، افزایش هزینه های درمانی، پیشگیری از بیماریها-
 - ج پیشگیری از بیماریها، بالابردن کارایی، افزایش هزینه های درمانی-
 - د بالابردن کارایی، پیشگیری از بیماریها، کاهش هزینه های درمانی-
- 14** کدام یک از آزمایشهای زیر باید قبل از ازدواج انجام شود ؟-

الف ایدز، دیابت و اعتیاد-

ب تالاسمی، دیابت، دیفتری-

ج اعتیاد، تالاسمی، دیابت-

د ایدز، تالاسمی، اعتیاد-

15 مشاوره ژنتیک در کدام مورد الزامی است ؟-

الف ازدواج فامیلی، سابقه بیماری های ارثی در زن و شوهر-

ب تولد نوزاد غیر طبیعی قبلی، ازدواج فامیلی-

ج سابقه بیماری های ارثی در زن و شوهر، تولد نوزاد غیرطبیعی قبلی-

د سابقه بیماری های ارثی در زن و شوهر، ازدواج فامیلی، تولد نوزاد غیرطبیعی قبلی-

16 نظام شبکه در کدام سطح اهداف خود را دنبال میکند؟-

الف سطوح کشور استان شهرستان - - -

ب سطوح استان شهرستان مرکز بهداشتی درمانی شهری - - -

ج کشور شهرستان پایگاه بهداشتی درمانی - - -

د استان شهرستان خانه های بهداشتی - - -

17 مراجعه مادر باردار به پزشک تا قبل از ماه هفتم بارداری به چه صورت می باشد؟-

الف هر دوماه یکبار-

ب هرماه یکبار-

ج هر 15 - روز یکبار

د هفته ای یکبار-

18 مراجعه مادر باردار در ماه نهم بارداری به پزشک معمولاً به چه شکل می باشد؟-

الف هر ماه یکبار-

ب هر دو هفته یکبار-

ج هر هفته یکبار-

د هر سه روز یکبار-

19 اولین مراجعه مادر باردار به پزشک چه زمانی می باشد؟-

الف سه ماه بعد از مثبت شدن تست بارداری-

ب به محض اینکه متوجه بارداری خود ش-

ج نیازی به مراجعه به پزشک ندارد-

د دوماه پس از مثبت شدن تست بارداری-

20 تدوین سیاست های اولیه بهداشتی درمانی کشور و تدوین برنامه های ملی به عهده کیست؟-

الف مرکز بهداشت شهرستان-

ب بیمارستان -

ج دانشکده علوم پزشکی -

د وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی -

21 سطوح مختلف نظام شبکه در کشور به ترتیب از راست به چپ کدام است؟ -

الف سطح شهرستان مرکز بهداشتی درمانی سطح دانشگاه - -

ب پایگاه بهداشتی مرکز بهداشت بیمارستان - -

ج وزارت بهداشت و درمان مرکز بهداشت استان مرکز بهداشت شهرستان - -

د سطح دانشگاه خانه بهداشت بیمارستان - -

22 داشتن اعتقادات مذهبی ، انسانی و یا اخلاقی جزء کدام یک از ابعاد بهداشت روان است ؟ -

الف بعد جسمی -

ب بعد رفتاری -

ج بعد معنوی -

د بعد اجتماعی -

23 کدام عامل است که باعث بروز رفتارهای خاص ، تحرک و فعالیت در انسان می شود ؟ -

الف نیاز -

ب جنبش و فعالیت -

ج رنج و محدودیت -

د گرسنگی -

24 نداشتن بیماری های جسمانی ، داشتن تغذیه صحیح و ورزش مربوط به کدام یک از ابعاد بهداشت روان -

میباشد؟

الف جسمی -

ب احساسی -

ج معنوی -

د رفتاری -

25 سرقت کردن ، قتل ، خشونت و بی بند و باری نتیجه ضعف در کدام یک از ابعاد بهداشت روان می باشد ؟

-

الف رفتاری-

ب احساسی-

ج معنوی-

د جسمی-

26 نداشتن آینده شغلی و بیکاری و همچنین فقر و کم درآمدی مربوط به خطر افتادن کدام یک از نیازهای-

انسان می باشد؟

الف خود شکوفایی-

ب احترام-

ج تعلق-

د ایمنی و امنیت-

27 تأثیر پذیری از همسالان از عوامل شایع آسیب زا، سلامت روان در کدام دوره می باشد ؟-

الف میانسالی-

ب نوجوانی-

ج کودکی-

د جوانی-

28 مهم ترین عامل شایع آسیب زای سلامت روان در دوره جوانی کدام گزینه می باشد ؟-

الف ضعف در مهارت های ارتباطی-

ب ضعف در هویت یابی سالم-

ج تأثیر پذیری بیشتر از همسالان-

د نداشتن هدف یا سرگرمی مناسب-

29 کدام یک از نیازهای زیر فیزیولوژیک می باشد ؟-

الف نیاز به خواب-

ب نیاز به احترام-

ج نیاز به خودشکوفایی-

د نیاز به ایمنی و امنیت-

30 کدام یک از موارد زیر از شاخص های سلامت بهداشت روان نمی باشد؟-

الف داشتن احساسات مثبت-

ب داشتن هدف های سالم-

ج داشتن ارتباطات سالم با اطرافیان-

د عدم سازگاری انسان با محیط اطراف خود-

31 چگونه احساس مسئولیت پذیری در امور خانه را در کودکان میتوان ایجاد کرد؟-

الف پذیرش مسئولیت و عمل به آن توسط بزرگترها-

ب با اجبار و توسل به زور-

ج با تهدید توسط بزرگترها-

د به وسیله تنبیه کردن-

32 به کدام نیاز انسان مربوط می باشد ؟ « - نیاز به داشتن شغل و کسب درآمد » در سلسله مراتب نیازها

الف فیزیولوژیک-

ب امنیت-

ج تعلق-

د خودشکوفایی-

33 کدام یک جزء نیازهای ارتباطی نوجوان است؟-

الف نیاز به درک شدن-

ب نیاز به کسب هویت-

ج نیاز به احترام و ارزش-

د نیاز به درک شدن و ارزش و احترام-

34 کدام یک از مراکز زیر در روستا مستقر است؟-

الف مرکز تسهیلات زایمانی-

ب خانه بهداشت-

ج مرکز بهداشتی درمانی-

د پایگاه های بهداشت-

35 در کدام گزینه مادر در دوران بارداری پس از زایمان باید از مراقبت های خاص برخوردار گردد؟-

الف مادر با گروه خونی RH - منفی و پدر با گروه خونی RH مثبت باشد.

ب هر دو (مادر و پدر) دارای گروه خونی RH - منفی باشند.

ج پدر دارای گروه خونی RH - منفی و مادر با گروه خونی RH مثبت باشند.

د هر دو (مادر و پدر) دارای گروه خونی RH - مثبت باشند.

36 کدام گزینه از علل معلولیت پس از تولد می باشد؟-

الف ازدواج فامیلی-

ب داروها-

ج تولد زود رس-

د بیماری مادر-

37 تزریق کدام واکسن در دوران بارداری مجاز است؟-

الف سرخک-

ب سرخجه-

ج کزاز-

د اوریون-

38 از علائم خطر بعد از زایمان می باشد؟-

الف افسردگی شدید-

ب کمر درد-

ج تکرار ادرار-

د سوزش سردل-

39 از عوارض و شکایت های شایع دوران بارداری کدام یک از موارد زیر می باشد؟-

الف کم خونی-

ب ویار-

ج خونریزی-

د فشار خون بالا-

40 برای کاهش نقص سیستم عصبی نوزاد در دوران بارداری باید از چه مکمل دارویی استفاده کرد؟-

الف اسید فولیک-

ب ویتامین C -

ج قرص آهن-

د مولتی ویتامین-

41 بهترین وضعیت برای خوابیدن مادر باردار چیست ؟-

الف وضعیت نیمه خوابیده-

ب در وضعیت دمر-

ج خوابیدن به پهلو-

د خوابیدن به پشت-

42 دیدن چه نشانه ای در دوران بارداری هنگام ورزش کردن برای زن باردار هشدار دهنده است ؟-

الف داشتن حالت تهوع-

ب خواب آلودگی-

ج تکرر ادرار-

د احساس خستگی-

43 از کدام واکسن در دوران بارداری می توان جهت مصونیت مادر استفاده کرد ؟-

الف دوگانه بزرگسالان-

ب ب ث ژ-

ج سه گانه-

د واکسنهای هپاتیت-

44 گرفتگی عضلات پا در زمان بارداری به چه دلیل می تواند باشد ؟-

الف کمبود کلسیم-

ب کمبود ید-

ج کمبود روی-

د کمبود آهن-

45 مهم ترین خطر حاملگی بالای 35 - سالگی چه چیزی می تواند داشته باشد ؟

الف کم خونی مادر-

ب نوزاد کم وزن-

ج دیابت حاملگی-

د کاهش فشار خون-

46 مهم ترین علت ایجاد تهوع صبحگاهی در زن باردار چیست ؟-

الف تغییرات هورمونی-

ب استرس و فشار روانی-

ج افزایش حجم معده-

د ترشح اسید معده-

47 دوره نقاهت پس از زایمان چه مدت می باشد ؟-

الف 3 - هفته

ب 2 - هفته

ج 5 - هفته

د 6 - هفته

48 در صورت وجود کدام یک از علائم زیر در خانم باردار مراجعه به پزشک ضروری است ؟-

الف کمر درد مختصر-

ب افزایش ترشحات تناسلی-

ج استفراغ-

د ورم دست و پا-

49 وجود پروتئین در ادرار همراه با افزایش غیر معمول وزن نشانه چه چیز می باشد؟-

الف عفونتهای ادراری-

ب کم خونی-

ج فشار خون حاملگی-

د دیابت حاملگی-

50 کدام گزینه معلولیت های پیش از تولد می باشد؟-

الف اختلالات ارثی و ژنتیکی-

ب حوادث و سوانح-

ج تولد زود رس-

د زایمان غیر ایمن-

51 کدام گروه از سالمندان نیاز به مراقبت کمتری دارند؟-

الف سالمندان روستایی-

ب زنان سالمند-

ج سالمندان زیر 65 - سال

د سالمندان حاشیه شهرها-

52 میزان سهم دریافتی از گروه شیر و لبنیات در سالمندان چقدر می باشد؟-

الف دو سهم-

ب سه سهم-

ج یک سهم-

د چهار سهم-

53 به چه دلیل نوع تغذیه در سالمندان بسیار مهم است؟-

الف به دلیل کنترل بالا رفتن قند و چربی در خون سالمند، افزایش توده عضلانی و سوخت و ساز بدن-

ب کاهش توده عضلانی و سوخت و ساز بدن، کاهش وزن و کاهش فشار خون در بدن سالمند-

ج افزایش وزن و بالا رفتن فشار خون، افزایش توده عضلانی و سوخت و ساز بدن-

د به دلیل کنترل بالا رفتن قند و چربی ، افزایش وزن، بالا رفتن فشار خون و کاهش توده عضلانی-

54 نیاز بدن سالمندان به کدام ماده افزایش می یابد ؟-

الف انرژی-

ب قندها-

ج پروتئین-

د چربی ها-

55 مصرف کدام ویتامین با افزایش جذب کلسیم از یوکی استخوان در سالمندان جلوگیری می کند؟-

الف B -

ب C -

ج D -

د E -

56 شایع ترین اختلالات روانی سالمندان کدام است ؟-

الف زوال عقل-

ب فراموشی-

ج آلزایمر-

د افسردگی-

57 فرد سالمندی که ظاهرا مشکل بینایی ندارد ضروری است هر چند وقت یکبار باید به چشم پزشک

مراجعه-

کند ؟

الف هر سه ماه یکبار-

ب هر 6 - ماه یکبار

ج سالی یکبار-

د هر 4 - ماه یکبار

58 کدام یک از عوامل زیر در بهداشت محیط تاثیر دارند؟-

الف فاضلاب، موش و حشرات-

ب موش و حشرات-

ج زباله، فاضلاب-

د زباله، فاضلاب، موش و حشرات-

59 جهت پاک کردن داخل فریز از چه ماده ای می توان استفاده کرد؟-

الف آب داغ و سرکه-

ب جوش شیرین و سرکه و آب-

ج آب و سرکه و نمک-

د مواد شوینده مانند گاز پاک کن-

60 کدام جمله در مورد نیاز به نور ساختمان صحیح است؟-

الف نور آفتاب میکروب کش قوی است- .

ب در ساختمان نیازی به نور آفتاب نداریم چون از لامپ روشنایی استفاده می کنیم- .

ج نورگیرهای ساختمان باید طوری باشد که نور آفتاب به ساختمان بتابد- .

د بهتر است به خاطر تاثیر منفی نور آفتاب روی پوست از نور روشنایی در منزل استفاده کنیم- .

61 بهترین روش جمع آوری زباله در منازل کدام است؟-

الف سوزاندن زباله-

ب استفاده از پلاستیک-

ج استفاده از کیسه های نایلونی تیره رنگ-

د استفاده از کیسه های نایلونی تیره رنگ با استحکام کافی-

62 اولین نوع بیمه که در دنیا رایج شد کدام یک از بیمه های زیر می باشد؟-

الف بیمه عمر-

ب بیمه دریایی-

ج بیمه آتش سوزی-

د بیمه بیماری-

63 طبق قانون بیمه، بیمه گذار ظرف کدام یک از مدت زیر باید به بیمه گر اعلام خسارت کند؟-

الف بلافاصله پس از وقوع حادثه-

ب بلافاصله پس از وقوع حادثه و حداکثر ظرف مدت 5 - روز

ج 5 - روز پس از تاریخ وقوع حادثه

د بلافاصله پس از اطلاع از حادثه و حداکثر ظرف 5 - روز

64 در بر چسب انرژی به ترتیب کدام حرف نشانه بیشترین و کدام حرف نشانه کمترین کارایی می باشد ؟-

الف B - D -

ب A - G -

ج C - G -

د C - F -

65 کدام انرژی تجدید شونده می باشد ؟-

الف زغال سنگ-

ب نفت-

ج خورشید-

د گاز-

66 اهمیت مرتع و جنگل در محیط زیست چه می باشد ؟-

الف تأمین غذا، زیستگاه جانوری، تأمین دی اکسید کربن-

ب تأمین اکسیژن، تأمین غذا-

ج زیستگاه جانوری، تأمین دی اکسید کربن-

د تأمین غذا، زیستگاه جانوری، تأمین اکسیژن-

67 جهت مبارزه با آلودگی صوتی کدام گزینه صحیح می باشد ؟-

الف قطع درختان اطراف خانه-

ب استفاده از وسایلی که جای کمتری از خانه را اشغال کند-

ج استفاده از زیر انداز لاستیکی زیر وسایل برقی-

د افزایش جمعیت-

68 کدام گزینه از راههای ورود آلاینده های هوا به بدن انسان نمی باشد ؟-

الف ورود از طریق گرد و غبار-

ب ورود از طریق پوست بدن-

ج ورود از طریق دستگاه گوارش-

د ورود از راه تنفس-

69 در ارتباط با تعریف (مجموعه ای از عوامل ، شرایط و تأثیرات متقابلی که زندگی موجودات زنده بویژه

انسان-

را تحت تاثیر قرار می دهد) کدام گزینه صحیح است ؟

الف محیط زیست-

ب بهداشت عمومی-

ج بهداشت محیط-

د بهداشت فردی-

70 بر چسب انرژی به چه منظوری در روی وسایل برقی چسبانده میشود ؟-

الف جهت زیبایی-

ب جهت معرفی شرکت سازنده-

ج میزان کارایی یا بازده وسیله-

د جهت معرفی اطلاعات اختصاصی وسیله-

71 از اثرات مضر تخریب لایه اوزون کدام گزینه می باشد ؟-

الف سرطان پوست، افزایش جمعیت آبزیان-

ب کاهش محصولات کشاورزی، افزایش جمعیت آبزیان-

ج افزایش جمعیت آبزیان-

د سرطان پوست، کاهش محصولات کشاورزی و آبزیان-

72 از اثرات باران اسیدی بر محیط زیست کدام گزینه می باشد ؟-

الف ترمیم ساختمان ها-

ب افزایش تعداد آبزیان-

ج فراوانی گیاهان-

د تخریب ساختمان ها-

73 چند درصد از سطح زمین را آب فرا گرفته است؟-

الف % 25 -

ب % 50 -

ج % 75 -

د % 80 -

74 از اثرات مضر پدیده ی گلخانه ای کدام گزینه می باشد ؟-

الف ایجاد یخ های قطبی-

ب ذوب شدن یخ های قطبی-

ج ایجاد آبهای آلوده-

د تولید سرما-

75 فاضلاب باعث آلودگی کدام یک از موارد زیر می شود ؟-

الف خاک و هوا-

ب آب و آتش-

ج باد و آب-

د آب و خاک-

76 عامل اصلی به وجود آورنده آلاینده های مصنوعی کدام گزینه می باشد؟-

الف زلزله-

ب فعالیت های انسانی-

ج آتش فشان ها-

د دود ناشی از سوختن جنگل ها توسط رعد و برق-

77 کدام انرژی تجدید ناپذیر می باشد؟-

الف نفت، گاز، خورشید-

ب ذغال سنگ، نفت، گاز-

ج انرژی باد، خورشید، گرمای زمین-

د نفت، باد، آب-

78 عوامل تشکیل دهنده ی محیط زیست کدامند ؟-

الف موجودات زنده، فعالیت های روزانه-

ب عوامل غیر زنده، فعالیت های روزانه-

ج فعالیت های روزانه، موجودات زنده، عوامل غیر زنده-

د عوامل غیرزنده، موجودات زنده-

79 کدام یک از موارد زیر از عوامل موثر بر بهداشت محیط زیست نمی باشد ؟-

الف فعالیت های کشاورزی-

ب فعالیت های صنعتی-

ج فعالیت های شهری و خانگی-

د منابع طبیعی-

80 کدام یک از پدیده های زیر مانع خروج گرما از اطراف زمین می شود؟-

الف پدیده گلخانه ای-

ب ریزش باران های اسیدی-

ج تخریب لایه اوزون-

د زلزله آتش فشان -

81 یکی از نکات مهم جهت حفاظت منابع آب کدام مورد است ؟-

الف کنترل جمعیت-

ب جلوگیری از آلودگی محیط-

ج تنظیم آلاینده ها-

د افزایش مصرف سوخت ها-

82 کدام روش زیر جهت صرفه جویی مصرف آب مناسب است؟-

الف - سیفون های مخزنی

ب شستن - اتومبیل با شیلنگ

ج سرشیرهای - هواده

د شستن - حیاط به جای جارو کردن

83 معمولا - آلودگی هوا در چه مناطقی بیشتر شایع می باشد؟

الف - روستاها

ب شهرهای - کوچک و کم جمعیت

ج شهرهای - بزرگ و پرجمعیت

د روستاها - و شهرهای کوچک و کم جمعیت

84 یکی - از بهترین راه های مبارزه با آلودگی صوتی چیست ؟

الف - کاشتن درختان بلند

ب بریدن - درختان و درختچه ها

ج استفاده - از وسایل برقی

د کندن - آسفالت با بیل مکانیکی

85 از - جمله عوامل تخریب جنگل ها و مراتع کدام یک از موارد زیر است؟

الف - تولید سوخت های فسیلی

ب ایجاد - منابع آب

ج احداث - کارخانه و ساختمان های مسکونی

د زیبایی - شهرها

86 پوشاندن - درز پنجره ها با وسایل درزگیر جهت کاهش مصرف چه چیزی می باشد؟

الف - سرما

ب انرژی-

ج آب-

د گرما-

87 بیشترین - کارایی و کمترین میزان اتلاف انرژی بر روی برجسب انرژی کالاهای مربوط به کدام یک از حروف

است؟

الف G -

ب D -

ج B -

د A -

88 مهمترین عامل حفاظت خاک کدام است؟-

الف کنترل فاضلاب صنعتی-

ب کاشت گیاهان-

ج کنترل جمعیت-

د استفاده کمتر از کودهای شیمیایی-

89 تمام موارد زیر در حفاظت از جنگل ها و مراتع موثر است به جز :-

الف تشدید حالت گلخانه ای-

ب مصرف درست انرژی-

ج کاشت درختان-

د مصرف درست کاغذ-

90 به چه دلیل تخریب لایه ی اوزون باعث ایجاد بیماری های خطرناک برای انسان و کاهش جمعیت آبزیان

می-

شود؟

الف آلوده شدن آب های زیر زمینی-

ب نفوذ بیش از حد اشعه ماوراء بنفش به زمین-

ج اسیدی شدن ترکیبات بخار آب-

د بالا رفتن درجه حرارت زمین و وقوع سیل-

91 آلودگی های طبیعی شامل کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟-

الف زلزله آتشفشان- -

ب آب و هوا-

ج خاک و موجودات زنده-

د فعالیت های انسانی-

92 کدام یک از موارد زیر مواد رادیو اکتیو را به خاک وارد کرده و باعث آلودگی آن می شود ؟-

الف زباله های بیمارستانی-

ب فاضلاب صنایع-

ج زباله های اتمی-

د فاضلابهای کشاورزی-

93 پرورش نوعی ماهی جهت مبارزه با پشه مالاریا جزء کدام یک از روش های مبارزه با حشرات می باشد؟-

الف فیزیکی-

ب بیولوژیکی-

ج شیمیایی-

د پیشگیری-

94 از مهم ترین زباله های صنعتی کدام گزینه می باشد ؟-

الف زباله های سمی و اتمی-

ب زباله های صنایع فلزی-

ج زباله های صنایع پلاستیک سازی-

د زباله های بیمارستانی-

95 کدام یک از زباله ها باعث مسمومیت تدریجی ابتلا به انواع سرطان ناهنجاری های ژنتیکی و جنینی-

میشوند؟

الف بیمارستانی-

ب اتمی-

ج خانگی-

د کشاورزی-

96 کدام یک از بیماری های زیر در اثر آلوده شدن آب آشامیدنی با مدفوع شیوع می یابد ؟-

الف تب مالت حصبه - -

ب اوریون سرخک - -

ج وبا ایدز - -

د حصبه وبا - -

97 بهترین روش جهت مبارزه با حشرات و جوندگان موذی کدام است ؟-

الف مبارزه فیزیکی-

ب مبارزه شیمیایی-

ج مبارزه بیولوژیکی-

د پیشگیری-

98 بهترین روش جهت مبارزه با آلودگی های قارچی کدام گزینه می باشد ؟-

الف استفاده از جارو برقی-

ب استفاده از جارو دستی-

ج مبارزه با رطوبت اضافی در گوشه و کنار-

د استفاده از حشره کش ها-

99 به چه دلیل دفع صحیح مدفوع اهمیت زیادی دارد ؟-

الف آلودگی خاک، هدایت فاضلاب ها-

ب شیوع بیماری های روده ای-

ج هدایت فاضلاب ها، شیوع بیماری های روده ای و تنفسی-

د آلودگی خاک، شیوع بیماری های روده ای-

100 گزینه درست را در ارتباط با حشرات و جوندگان موذی و نوع بیماری قابل انتقال توسط آنها را انتخاب-

کنید؟

الف سوسک تب مالت - -

ب شپش مالاریا - -

ج مگس تیفوس - -

د پشه آنوفل مالاریا - -

101 عمر بسیار طولانی، مشکل بزرگ در خصوص دفع کدام نوع از زباله ها می باشد؟-

الف کشاورزی -

ب صنعتی -

ج بیمارستانی -

د خانگی -

102 کدام یک از گزینه های زیر جزء روش پیشگیری، جهت مبارزه با حشرات و جوندگان موذی می باشد؟-

الف تله موش -

ب کفش دوزک در مبارزه با شته -

ج سموم شیمیایی -

د دفع صحیح فاضلاب -

103 استفاده از سموم در مبارزه با حشرات موذی چه نوع مبارزه ای است ؟-

الف مبارزه فیزیکی -

ب مبارزه بیولوژیکی -

ج مبارزه شیمیایی -

د مبارزه خانگی -

104 خطر زباله های صنعتی برای بدن انسان چه می باشد؟-

الف ابتلا به مسمومیات تدریجی، فشار خون -

ب بیماری قلبی، ابتلا به مسمومیت تدریجی -

ج ناهنجاری ژنتیکی، فشار خون-

د ابتلا به مسمومیت تدریجی، ناهنجاری های ژنتیکی-

105 کدام یک از موارد زیر عوامل آلودگی آبها نمیباشد؟-

الف نور خورشید-

ب انواع شوینده-

ج مواد شیمیایی-

د میکروب های بیماری زا-

106 مهمترین زباله های صنعتی کدامند ؟-

الف زباله های کشاورزی-

ب زباله های اتمی-

ج زباله های خانگی-

د زباله های شهری-

107 کدام یک از گزینه های زیر در مورد پاک کننده های صابونی صحیح می باشد؟-

الف مولکول آن از سه قسمت آبدوست، سر نمکی و آبرسان تشکیل شده است. .

ب قسمت آبدوست آن در روغن حل می شود. .

ج قسمت آب گریز آن در آب حل می شود. .

د لکه چربی به کمک مولکول صابون به صورت شناور در آب در می آید. .

108 عامل بیماری تیفوس و طاعون کدام یک از موجودات زیر است ؟-

الف پشه آنوفل سوسک- -

ب شپش موش- -

ج موش سوسک- -

د سوسک پشه آنوفل- -

109 کدام گزینه زیر نقش حفاظتی برای کره زمین در برابر اشعه های مضر خورشید دارد؟-

الف جنگل ها-

[Type here]

ب هوا-

ج آب-

د لایه ازون-

110 کدامیک از گزینه های زیر تولید کننده گاز مونواکسید کربن (CO -) می باشد؟

الف پدیده گلخانه ای-

ب ریزش باران های اسیدی-

ج وسایل نقلیه موتوری-

د کمبود درخت-

111 کدام نوع از آلودگی های زیر تاثیر مخربی بر روی محیط زیست ایجاد نمی کند؟-

الف آلودگی هوا-

ب آلودگی خاک-

ج آلودگی صنعتی-

د آلودگی کشاورزی-

112 کدام یک از گزینه های زیر از پیامدهای زندگی انسانهای باشد؟-

الف سیل و زلزله-

ب طوفان-

ج وجود کارخانجات-

د رعد و برق-

113 لامپ های LED - چند درصد در مصرف برق صرفه جویی می کنند؟

الف % 10 -

ب % 60 -

ج % 25 -

د % 85 -

114 کدام یک از گزینه های زیر بیشترین عامل تاثیرگذار در متعادل نگه داشتن آب و هوای جهان می

باشد؟-

الف دریاچه ها-

ب اقیانوس ها-

ج نور خورشید-

د جنگل ها-

115 کدام یک از ویتامین های زیر محلول در آب می باشد ؟-

الف A -

ب C -

ج D -

د E -

116 کدام ماده معدنی زیر بیشتر مورد مصرف غده تیروئید می باشد ؟-

الف آهن-

ب روی-

ج ید-

د کلسیم-

117 قاعده هرم غذایی کدام گروه قرار دارد ؟-

الف نان و غلات-

ب میوه ها-

ج سبزیها-

د شیر و لبنیات-

118 کدام گروه از مواد غذایی جزء گروه های اصلی غذایی نمی باشد و در الگوی غذایی روزانه به مقدار کم

لازم-

است ؟

الف گروه شیر و لبنیات-

ب گروه گوشت و حبوبات-

ج گروه نان و غلات-

د گروه چربیها و شیرینی ها (متفرقه) -

119 نیاز روزانه بزرگ سالان به شیر و لبنیات چند سهم در روز می باشد ؟-

الف 6 - 11 - سهم

ب 2 - 3 - سهم

ج 3 - 4 - سهم

د 3 - 5 - سهم

120 میزان کالری هر گرم کربوهیدرات چقدر می باشد ؟-

الف 9 - کالری

ب 8 - کالری

ج 10 - کالری

د 4 - کالری

121 مهم ترین نکته ای که در تنظیم برنامه غذایی در استفاده از گروه های مختلف غذایی باید توجه کرد-

چیست؟

الف سن هر فرد-

ب میزان انرژی مورد نیاز هر فرد-

ج سن و جنس هر فرد-

د فعالیت هر فرد-

122 به چه دلیل معده بیمار قبل از عمل جراحی باید خالی باشد ؟-

الف احتمال ایجاد خفگی-

ب ممکن است دچار تهوع و استفراغ گردد-

ج تحمل بهتر جراحی-

د تحمل بهتر جراحی، جلوگیری از تهوع و استفراغ-

123 مصرف چای با فاصله زمانی کم و یا همراه غذا باعث کم شدن جذب کدام ماده معدنی زیر میشود؟-

الف آهن-

ب روی-

ج ید-

د کلسیم-

124 نیاز بدن به انرژی در چه صورت بیشتر می شود؟-

الف فرد تب کرده باشد-

ب فرد سالمند باشد-

ج بیمار استراحت مطلق باشد-

د فرد سالمند بوده و استراحت مطلق داشته باش-

125 بهترین رژیم غذایی هنگام یبوست چیست؟-

الف اجتناب از خوردن غذاهای نفاخ-

ب رژیم غذایی پر فیبر همراه با ورزش و تحرک-

ج سوپ رقیق به همراه استراحت-

د مایعات فراوان و نوشابه های گاز دار-

126 نوجوانی 360 - کالری از انرژی روزانه خود را از قندها تأمین می کند او چند گرم قند مصرف می نماید؟

الف 90 - گرم

ب 40 - گرم

ج 4 - گرم

د 9 - گرم

127 رژیم غذایی مناسب جهت افراد دیابتیک چیست ؟-

الف غذاهای پر نشاسته و پر فیبر-

ب غذاهای بی نمک و کم فیبر-

ج غذاهای پر فیبر و کم نمک-

د غذاهای کم چرب و پر نشاسته-

128 شاخص توده بدنی (BMI) - (فردی 27 می باشد این فرد چه وضعیتی دارد؟

الف دارای وزن مطلوب است-

ب اضافه وزن دارد-

ج چاق محسوب می شود-

د لاغر می باشد-

129 مهم ترین عامل چاقی چیست ؟-

الف بالا رفتن سن و کاهش سوخت و ساز بدن-

ب کاهش تحرک-

ج دریافت زیاد انرژی-

د بالا رفتن سن و کاهش تحرک بدنی-

130 ویتامین های A , D - جزء کدام گروه از ویتامین ها می باشند؟

الف ویتامین محلول در آب-

ب ویتامین محلول در چربی-

ج ویتامین موجود در غلات-

د ویتامین A - محلول در آب و ویتامین D محلول در چربی

131 کدام گزینه از مواد مغذی درشت در ساختمان مواد غذایی می باشد؟-

الف ویتامین ها-

ب پروتئین-

ج میوه ها-

د مواد معدنی-

132 فیبر در کدام یک از مواد غذایی زیر بیشتر است ؟-

الف سبزی ها و میوه ها-

ب گوشت قرمز-

ج برنج سفید-

د شیر و فراورده های آن-

133 مصرف کدام ویتامین باعث جذب بیشتر آهن غذا می شود؟-

الف ویتامین D -

ب ویتامین A -

ج ویتامین C -

د ویتامین B -

134 در رشد و استحکام استخوان ها کدام یک از مواد مغذی زیر نقش دارد؟-

الف آهن-

ب کلسیم-

ج روی-

د مسکن-

135 به چه دلیل ویتامین ها حتماً باید با غذا به بدن برسند؟-

الف چون بدن دچار کمبود ویتامین است-

ب زیرا بدن خود قادر به ساختن آنها است-

ج چون در بدن ساخته نمی شوند-

د چون غذا باعث جذب بهتر ویتامین می گردد-

136 بهترین رژیم غذایی جهت افراد لاغر کدام است؟-

الف چربی و پروتئین کافی-

ب چربی و هیدرات کربن فراوان-

ج پر پروتئین و ویتامین و مواد معدنی کافی و هیدرات کربن بیشتر-

د هیدرات کربن فراوان و پر پروتئین-

137 میزان سهم کدام یک از گروه های غذایی در افراد بزرگسال در روز بیشتر می باشد؟-

الف گروه سبزیجات-

ب شیر و فراورده های آن-

ج گروه میوه ها-

د گروه نان و غلات-

138 مصرف کدام گروه ویتامین برای رشد و سلامت سیستم عصبی بیشتر مناسب است ؟-

الف ویتامین A -

ب ویتامین B -

ج ویتامین C -

د ویتامین D -

139 کدام ویتامین محلول در چربی است ؟-

الف ویتامین D -

ب ویتامین B -

ج ویتامین C -

د ویتامین D - B

140 مصرف بیش از حد کدام یک از ویتامین های زیر موجب مسمومیت در بدن می شود؟-

الف ویتامین A -

ب ویتامین B -

ج ویتامین C -

د الف و ب-

141 عدم مصرف کدام یک از ویتامین های زیر باعث طولانی شدن زمان خونریزی در اثر زخم می شود؟-

الف A -

ب C -

ج K -

د D -

142 اهمیت هرم غذایی چیست ؟-

الف تعادل ، تنوع ، مقرون به صرفه بودن-

ب اعتدال و راهنمایی رژیم غذایی میزان انرژی-

ج تنوع و ظاهر غذا و سیر کنندگی-

د اعتدال ، تنوع، ظاهر غذا و سیر کنندگی-

143 برای پیشگیری از بروز فشار خون بالا مصرف چه غذاهایی توصیه میشود ؟-

الف پر پتاسیم و پر سدیم-

ب کم پتاسیم و پر کلسیم-

ج پر کلسیم و کم سدیم-

د پر پتاسیم و کم سدیم-

144 استفاده از انواع مواد غذایی در حد نیاز بدن کدام گزینه زیر می باشد ؟-

الف تعادل-

ب تنوع-

ج راهنمای غذایی-

د میزان انرژی-

145 کدام گروه روزانه باید انرژی بیشتری را دریافت کنند ؟-

الف سالمندان بی تحرک-

ب زنان غیر فعال-

ج نوجوانان فعال و مردان ورزشکار و زنان باردار-

د سالمندان و زنان باردار-

146 دیابت نوع 2 - در کدام گروه بیشتر مشاهده می شود ؟

الف افراد بزرگسال-

ب کودکان-

ج افراد لاغر-

د نوجوانان-

147 نیاز کدام گروه به آهن کمتر است؟-

الف مردان و زنان یائسه-

ب سالمندان و کودکان-

ج زنان باردار ، کودکان و نوجوانان-

د سالمندان و بزرگسالان-

148 مصرف کدام پروتئین برای بدن مفیدتر است؟-

الف پروتئین های گیاهی-

ب پروتئین های حیوانی-

ج پروتئین های جامد و گیاهی-

د پروتئین های گیاهی و روغن های حیوانی-

149 کدام ویتامین در سلامت چشم نقش موثری دارد؟-

الف ویتامین A -

ب ویتامین B -

ج ویتامین C -

د ویتامین D -

150 کدام ویتامین توسط پوست با حضور نور مستقیم خورشید تولید می شود؟-

الف ویتامین A -

ب ویتامین D -

ج ویتامین C -

د ویتامین E -

151 کدام گزینه زیر جزء عامل بیولوژیک آلوده کننده های مواد غذایی می باشد؟-

الف حرارت-

ب رطوبت-

ج نور-

د عوامل میکروبی-

152 اکسیژن و نور از کدام گروه عوامل محیطی است که باعث فساد و ضایع شدن مواد غذایی میشود؟-

الف شیمیایی-

ب بیولوژیکی-

ج فیزیکی-

د شیمیایی و بیولوژیکی-

153 واکنش زیاده از حد سیستم ایمنی بدن به یک غذای بی ضرر یا قسمتی از آن غذا چه نام دارد؟-

الف مسمومیت غذایی-

ب آلرژی غذایی-

ج فساد مواد غذایی-

د عفونت غذایی-

154 کدام یک از مواد غذایی زیر حاوی نیترااتها و نیتريت ها می باشد؟-

الف سوسیس ، کالباس-

ب نان و غلات-

ج گروه سبزیجات-

د گروه شیر و فراورده های آن-

155 خطر بوتولیسم بیشتر در چه مواد غذایی مشاهده می گردد؟-

الف مواد غذایی انبار شده-

ب مواد غذایی کنسرو شده-

ج مواد غذایی بسته بندی شده-

د مواد غذایی با ماندگاری زیاد-

156 بهترین روش برای پیشگیری از مسمومیت با کلستریدیوم بوتولینوم چیست؟-

الف حرارت دادن مواد غذایی انبار شده-

ب حرارت دادن مواد غذایی کنسرو شده-

ج عدم استفاده از مواد غذایی دودی شده-

د عدم مصرف مواد غذایی فریز شده-

157 یک سم خطر ناک که از نوعی کپک تولید میشود کدام یک از گزینه های زیر می باشد ؟-

الف بوتولیسم-

ب آفلاتوکسین-

ج بوتولینوم-

د یک آنزیم خاص-

158 به هر گونه واکنش منفی نسبت به غذا در بدن چه می گویند ؟-

الف مسمومیت قارچی-

ب حساسیت غذایی-

ج عدم تحمل غذایی-

د مسمومیت بوتولیسم-

159 به چه دلیلی برای نگهداری مرکبات از کاغذهای جدا کننده استفاده می شود ؟-

الف جهت جلوگیری از کپک زدن-

ب جهت جلوگیری از آفتها-

ج جهت جلوگیری از یخ زدگی-

د جهت جلوگیری از له شدن-

160 بهترین روش نگهداری ماهی کدام روش می باشد ؟-

الف دودی کردن-

ب کنسرو کردن-

ج خشک کردن-

د منجمد کردن-

161 کدام قسمت یخچال مناسب ترین مکان جهت نگهداری مرکبات می باشد؟-

الف طبقات وسط-

ب طبقات بالا در یخچال-

ج در طبقات پایین یخچال-

د طبقات اول و وسط-

162 به حل شدن قطرات چربی در شیر و یکدست شدن آن چه می گویند؟-

الف استریلیزاسیون-

ب هموژنیزاسیون-

ج پاستوریزاسیون-

د هیدروژنیزاسیون-

163 نگهداری طولانی مدت مواد غذایی کدام یک از روش های زیر می باشد؟-

الف نگهداری در یخچال-

ب خشک کردن-

ج غلیظ کردن-

د استفاده از نگهدارنده-

164 جهت انگل زدایی سبزیجات از چه ماده ای استفاده می شود؟-

الف پرکلرین-

ب مایع ظرف شویی-

ج. آب معمولی-

د نمک-

165 میکروب زدایی کنسروها چگونه انجام می شود؟-

الف قبل از بازکردن درب آن را شست-

ب به تاریخ مصرف آن توجه کرد-

ج قبل از بازکردن درب، آن را 20 - دقیقه جوشاند

د به پروانه بهداشت و ساخت آن توجه کرد-

166 کدام یک از ویتامین های زیر محلول در چربی می باشد؟-

الف B12 -

ب K -

ج B6 -

د C -

167 از مصرف 10 - گرم هیدرات کربن چه مقدار انرژی تولید می شود؟

الف 40 - کالری

ب 50 - کالری

ج 20 - کالری

د 80 - کالری

168 از مصرف 10 - گرم چربی چه مقدار انرژی تولید می شود؟

الف 160 - کالری

ب 90 - کالری

ج 45 - کالری

د 80 - کالری

169 کدام یک از خوراکی های زیر مناسب زنگ تفریح نمی باشد؟-

الف میوه-

ب لقمه نان و پنیر و گردو-

ج خشکبار-

د چیپس و پفک-

170 کدام روش از شیوه های نگهداری درازمدت مواد غذایی می باشد؟-

الف نگهداری در یخچال-

ب نگهداری در انبار-

ج کنسرو کردن-

د شور کردن-

171 دمای لازم جهت ذوب مواد غذایی یخ زده مانند گوشت، قبل از پخت و پز چند درجه سانتی گراد

توصیه-

می شود؟

الف 63 -

ب 7 -

ج 5 -

د 4.4 -

172 برای به حداقل رساندن رشد باکتری ها در مواد غذایی پخته شده کدام روش زیر پیشنهاد شده است؟-

الف نگهداری مواد غذایی در زنجیره گرمایی مداوم-

ب استفاده از فرایند سردسازی آرام و پیوسته-

ج نگهداری مواد غذایی فرایند گرمایی آرام و پیوسته-

د استفاده از فرایند سردسازی سریع-

173 کدام یک از بیماری های زیر در زمره بیماری های منتقله توسط مواد غذایی نمی باشد؟-

الف سالمونلازیس-

ب ایدز-

ج تب تیفوئید-

د سرماخوردگی-

174 حداکثر دمای لازم برحسب درجه سانتی گراد برای نگهداری مناسب مواد غذایی خشک به مدت

حداکثر-

6 ماه چقدر می باشد؟

الف 15 -

ب 23 -

ج 38 -

د 42 -

175 سالمونلا از چه طريق وارد بدن می شود؟-

الف از طريق غذای چرب-

ب شیر و آب-

ج تماس با شخص آلوده-

د از طريق هوا-

176 ویتامین های محلول در چربی را نام ببرید؟-

الف B - و C

ب A-B3-B2-C -

ج K-E-D-A -

د B12-B6-B2-C -

177 مهم ترین دلیل اعتیاد در نوجوانان چیست؟-

الف اصرار همسالان-

ب کنجکاوی-

ج فرار از مشکلات-

د خودنمایی-

178 منظور از همدلی کردن با نوجوان چیست؟-

الف گوش کردن به حرف او-

ب قضاوت کردن درباره او-

ج مقایسه کردن او با همسالانش-

د از دیدگاه او به موضوع نگاه کردن-

179 بهترین شیوه برخورد با نوجوان کدام مورد می باشد؟-

الف دادن استقلال منطقی و معقول به نوجوان-

ب نصیحت کردن و کنترل دائم او-

ج محدود کردن ارتباط نوجوان به خانه و مدرسه-

د دادن آزادی زیاد-

180 ایستادگی بر دیدگاه های شخصی در نوجوان چه مهارتی می باشد؟-

الف اعتماد به نفس-

ب لجبازی-

ج قاطعیت-

د حل مساله-

181 کدام حس نوجوان در اثر نصیحت و کنترل آسیب می بیند؟-

الف احساس همدلی-

ب اعتماد به نفس-

ج احساس ارزشمندی و توانایی-

د ارتباط-

182 مهم ترین عامل تمایل نوجوان جهت ارتباط با همسالانش کدام گزینه می باشد؟-

الف نیاز به برخورد همدلانه-

ب نیاز به درک شدن از طرف دیگران-

ج نیاز به احترام-

د نیاز به حمایت شدن-

183 مهم ترین عامل جهت استفاده از سیگار در نوجوانان چیست؟-

الف افسردگی-

ب خود نمایی-

ج گرایش به اعتیاد-

د تاثیر محیط نامناسب-

184 نتیجه خیال پردازی در دوره بلوغ که در حد اعتدال باشد کدام گزینه می باشد؟-

الف باعث تقویت نیروی ذهن و خلاقیت می شود-

ب موجب بیماری می شود-

ج باعث اتلاف وقت می شود-

د پرهیجان و جذاب می باشد-

185 جهت کاهش نگرانی نوجوان از تغییرات دوره بلوغ مهم ترین کار کدام است؟-

الف دادن مسئولیت به نوجوان-

ب ارائه اطلاعات درست درباره بلوغ و نوجوان-

ج دادن استقلال به نوجوان-

د ارائه الگو به نوجوان-

186 اکثر معتمدان اولین بار در چه دوره ای از مواد مخدر استفاده کرده اند؟-

الف کودکی-

ب نوجوانی-

ج جوان-

د میانسالی-

187 کدام یک از اقدامات زیر جهت پیشگیری از اعتیاد مؤثر می باشد؟-

الف برنامه ریزی درست در ایام اوقات فراغت، معاشرت با دوستان ناباب-

ب به کارگیری مهارت‌های اجتماعی، برنامه ریزی فقط در ایام اوقات فراغت-

ج معاشرت با دوستان صالح، عدم به کارگیری مهارت های اجتماعی و برنامه ریزی درست-

د برنامه ریزی درست در ایام اوقات فراغت، به کارگیری مهارت های اجتماعی و معاشرت با دوستان صالح-

188 کدام یک از گزینه های زیر اعتبار روش مصاحبه را در ارتباطات بالا می برد؟-

الف حضور مصاحبه گر می تواند باعث فهم و درک سوال شود- .

ب فرهنگ و زبان مصاحبه کننده و شنونده یکی باشد- .

ج افراد متخصص و مجرب نیازمند است- .

د علاوه بر اینکه به افراد متخصص و مجرب نیازمند است حضور مصاحبه گر باعث درک بیشتر سوال میشود و

بهتر است-

فرهنگ و زبان مصاحبه کننده و شنونده یکی باشد.

189 رمز موفقیت % 98 - افراد که با دیگران ارتباط خوب برقرار می کنند چیست؟

الف افرادی هستند که با دقت و متانت به سخنان دیگران گوش می دهند. .

ب افرادی که هنگام صحبت کردن از داوری پرهیزند. .

ج در محیط مناسب گفت و شنود کنند. .

د به سیستم روحی فرد مقابل توجه کنند (بصری سمعی لمسی - - -)

190 کلید برقراری ارتباط چیست؟-

الف نگرش مثبت-

ب قضاوت و داوری منصف-

ج گیرنده-

د بازخورد-

191 کدام یک نشانه های تحقیر نفس نمی باشد؟-

الف داشتن اشتباهات زیاد-

ب گوشه گیر بودن در محافل عمومی-

ج پرخوری و تن پروری-

د بروز رفتار متفاوت با افراد اجتماعی-

192 کدام جمله صحیح است؟-

الف جهت تقویت عزت نفس با دیگران معاشرت کنیم. .

ب از نشانه های تحقیر نفس بروز رفتار متفاوت با کلیه افراد است. .

ج لحن کلام هیچ تاثیری در ارتباط ندارد. .

د تعیین حریم ارتباطی با آشنایان و همکاران 35 - 80 - سانتی متر باشد.

193 در حریم ارتباطی بین افراد کدام گزینه صحیح است؟-

الف خانواده و فامیل نزدیک تا 35 - سانتی متر

ب دوستان و همکاران 35 - تا 80 سانتی متر

ج بیگانه ها حدود 150 - سانتی متر

د خانواده و فامیل نزدیک تا 35 - سانتی متر و دوستان و همکاران 35 تا 80 سانتی متر و بیگانه ها حدود

150 سانتی متر

194 مهمترین نشانه های منفی زبان کدام است؟-

الف تماس چشمی محدود-

ب اندیشمندانه سر را تکان دادن-

ج نشستن یا ایستادن فرد به طرف ما-

د اندیشمندانه سر را تکان دادن و نشستن یا ایستادن فرد به طرف ما-

195 برای اینکه حرف های ما هرچه بیشتر و بهتر نفوذ کند چه باید بکنیم؟-

الف کیفیت صدا، وضعیت چهره، حرکات دست و بدنمان را هماهنگ و منطبق کنیم .

ب صدایمان باید بلند و رسا باشد .

ج حرکات بدن و دستمان زیاد باشد .

د صدایمان بلند و رسا بوده و حرکات بدن و دستمان زیاد باشد .

196 نحوه تنظیم وضعیت نشستن و ایستادن چگونه می باشد؟-

الف بهتر است به جلو خم شویم .

ب بهتر است در کنار هم و با زاویه 90 - درجه بنشینیم و بایستیم .

ج بهتر است در فاصله 50 - سانتی متر بایستیم .

د بهتر است به جلو خم شویم و در فاصله 50 - سانتی متر بایستیم .

197 در نشانه های تحقیر نفس کدام گزینه صحیح است؟-

الف جای نگرانی نیست به زودی کارها را رو به راه می کنم .

ب دفعه بعد حتما موفق می شوم .

ج واقعا در این کار مهارت دارم .

د من هیچگاه موفق نمی شوم-

198 این جمله با کدام یک از گزینه های زیر تناسب دارد؟-

"شهروندان از حق زندگی شایسته و لوازم آن همچون آب بهداشتی، غذای مناسب، ارتقای سلامت، بهداشت محیط، درمان مناسب، دسترسی به دارو، تجهیزات کالاها و خدمات پزشکی، درمانی و بهداشتی با معیارهای دانش

روز و ... باید برخوردار گردند".

الف حق کرامت و برابری انسانی-

ب حق حیات، سلامت و کیفیت زندگی-

ج حق مشارکت در تعیین سرنوشت-

د حق آزادی و امنیت شهروندی-

199 حفاظت از محیط زیست از وظایف چه کسی است؟-

الف دولت-

ب سازمان حفاظت از محیط زیست-

ج وظیفه همگانی-

د سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری-

200 کدام یک از موارد زیر از حقوق شهروندان در زمینه رفاه و تامین اجتماعی است؟-

الف برخورداری از حقوق بیمه بیکاری در صورت بیکاری ناخواسته-

ب حمایت متوازن از جنبه های مختلف فرهنگ-

ج مقابله با آلودگی و تخریب محیط زیست-

د مبارزه با مفاسد اخلاقی نظیر افراطی گری-

201 حق آموزش تا چه سطحی برای شهروندان اجباری است؟-

الف مقطع ابتدایی-

ب پایان دوره متوسطه-

ج تحصیلات عالی-

د آموزش پایه برای فارغ التحصیلان دانشگاهی-

202 حفظ و حراست از میراث تمدنی، فرهنگی و حفظ آثار، بناها و یادبودهای تاریخی به طور رسمی از

وظایف و-

تکالیف کیست؟

الف مجلس-

ب دولت-

ج شهروندان-

د فعالان عرصه هنری-

203 شهروندان از حق حیات برخوردارند این حق را نمی توان از آنها سلب کرد مربوط به کدام حق

از انسانهای-

باشد؟

الف حق حیات، سلامت و کیفیت زندگی-

ب حق مشارکت در تعیین سرنوشت-

ج حق آزادی و امنیت شهروندی-

د حق کرامت و برابری انسانی-

204 در زمینه اشتغال کودکان کدامیک از موارد زیر صحیح است؟-

الف اشتغال کودکان به کار ممنوع است. .

ب اشتغال اجباری کودکان به کار ممنوع است. .

ج اشتغال به کار کودکان حتی به حکم قانون ممنوع است. .

د اشتغال کودکان به کار ممنوع است و همچنین اشتغال به کار کودکان حتی به حکم قانون ممنوع است. .

205 کنترل صوتی و تصویری خلاف قانون در محیط کار، اماکن عمومی، فروشگاه ها و سایر محیط های ارائه-

خدمت به عموم است؟

الف قانونی-

ب به تشخیص مسئولین آزاد-

ج شرعی-

د ممنوع-

206 فردی که معمولاً برای جلب توجه دیگران و نیز مورد تایید واقع شدن، دروغ می گوید چه نام دارد؟-

الف خودخواهی-

ب برای فرار از تنبیه-

ج برای اخذ انتقام-

د دروغگویی مرضی-

207 فردی که برای کمک به انسانهای دیگر در فعالیتهای خیریه شرکت می کند براساس کدام نیاز خود عمل

-

می کند؟

الف خودشکوفایی-

ب امنیت-

ج تعلق-

د احترام-

208 نظم و انضباط و مسئولیت پذیری کودکان زیر تاثیر کدام یک از عوامل زیر است؟-

الف هماهنگی والدین با یکدیگر-

ب ثبات والدین در رفتار-

ج محبت و عاطفه-

د هماهنگی والدین با یکدیگر و ثبات والدین در رفتار-

209 مهمترین وظیفه دوره نوجوانی کدام است؟-

الف ازدواج-

ب کسب هویت-

ج بلوغ-

د پرورش نسل-

210 مسئولیت پذیری کودکان تحت تاثیر کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟-

الف آزادی کودکان-

ب ثبات و قاطعیت والدین در رفتار با کودکان-

ج مهارت های شخصی-

د احساسات مثبت-

211 کدام گزینه تعریف اجتماعی شدن است؟-

الف فعالیت های تولیدی کودکان را اجتماعی می کند-

ب تامین مخارج و هزینه ها و هماهنگی والدین باعث اجتماعی شدن آنها می شود-

ج هماهنگی والدین باعث اجتماعی شدن آنها می شود-

د فرایندی که از آن طریق کودکان، رفتارها، مهارت ها و ارزش ها و اعتقادات مناسب فرهنگ خود را می آموزند- .

212 بهترین راه برای وادار کردن دیگران به انجام کارهای درست کدام است؟-

الف هرروز برای آنها سخنرانی کنیم- .

ب خودمان رفتار درست داشته باشیم- .

ج آنها را سرزنش کنیم- .

د هر کار را سریعاً گوشزد کنیم- .

213 کدام یک از موارد زیر در خصوص ازدواج صحیح است؟-

الف استرس از نوع عادی و مثبت است- .

ب ریزاسترس مثبت است- .

ج ازدواج استرس نمی باشد- .

د یک پدیده خوب و بدون استرس می باشد- .

214 احترام به فرزندان و مشارکت دادن آنها در امور مختلف مربوط به کدام دسته از نیازهای انسان می

باشد؟-

الف اجتماعی-

ب ایمنی-

ج فیزیولوژی-

د خودیابی-

215 وقتی گفته می شود کودک همانگونه که هست پذیرفته شود مربوط به کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

الف احترام به کودک-

ب مجالست با کودک-

ج پذیرش کودک-

د درک کودک-

216 کدام یک از موارد زیر از تسهیل کننده های ارتباط می باشد؟-

الف پذیرش اعتماد تعمیم دادن - -

ب سخنرانی کردن خلاصه گری -

ج ابراز احساسات صحبت کردن - -

د مثبت نگری مثبت گویی مثبت اندیشی - - -

217 کدام عامل جز عوامل بازدارنده ارتباط است؟-

الف نظرات قالبی و تلاش برای درک نیازهای فرد-

ب توضیح خواستن برای روشن شدن موضوع-

ج لقب دادن و برچسب زدن-

د تعمیم دادن و خلاصه گویی-

218 کدام مشکل ارتباط غیرکلامی منعکس کننده عکس العمل های درونی و حالت گوینده است؟-

الف ارتباط چشمی-

ب تن صدا-

ج لمس-

د وضعیت بدن-

219 کدام نوع ارتباط آنچه در درون ماست را به راحتی به دیگران منتقل می کند؟-

الف ارتباط کلامی-

ب ارتباط غیر کلامی-

ج ارتباط چشمی-

د ارتباط حسی-

220 کدام گزینه در عشق بین زن و شوهر مطرح می باشد؟-

الف کنترل کردن-

ب مرز-

ج وابستگی-

د شور و اشتیاق-

221 منظور آیات قرآنی از سفارش به نیکی کردن و پذیرفتن دیگران در میان خود چیست؟-

الف کاهش احساسات منفی-

ب آموزش برخورد اجتماعی-

ج افزایش احساس اعتماد به دیگران-

د افزایش حمایت احترامی-

222 کدام گزینه از خصوصیات روابط نزدیک است؟-

الف دلبستگی-

ب تسلط بر دیگری-

ج شور و اشتیاق-

د وابستگی-

223 در همدلی کدام یک از مهارت های زیر به کار گرفته می شود؟-

الف بیان کردن-

ب گوش کردن-

ج کنترل خشم-

د حل اختلافات-

224 مهارت حل اختلاف، به دنبال کدام یک از راه های زیر است؟-

الف برنده برنده - -

ب برنده بازنده - -

ج بازنده برنده - -

د بازنده بازنده - -

225 کدام گزینه در مورد همدلی درست نیست؟-

الف رو به رو شدن با موقعیت تصمیم گیری-

ب تعیین گزینه های ممکن-

ج ارزیابی پیامدها-

د متعهد شدن به انجام یک تصمیم-

226 کدام گزینه صحیح است؟-

الف زنان احساسات خود را کمتر نشان می دهند - .

ب زنان به مسائل کلی تر نگاه می کنند - .

ج زنان به جذابیت جنس بیشتر اهمیت می دهند - .

د زنان روابط را پیچیده تر از مردان می بینند - .

227 کدام یک از انتظارات زوجین از یکدیگر منطقی است؟-

الف باید احساسمان را به یکدیگر بگوییم - .

ب باید خوشبختم کند - .

ج نباید در این زندگی سختی بکشم - .

د باید برای من ارزش و احترام قائل شود - .

228 مردی که به سبب شغل مهمش وقت کمی برای خانواده می گذارد در کدام گزینه مشکل دارد؟-

الف احترام به حریم شخصی-

ب تعادل در نقش ها-

ج مشارکت در انجام مسئولیت ها-

د انعطاف در ایفای نقش های خانوادگی-

229 زن و مردی که هر دو کارمند هستند و زن با خستگی به کار خانه می پردازد و از کمک نکردن شوهرش -

ناراضی است، در کدام یک از موارد زیر مشک دارند؟

الف احترام به حریم شخصی -

ب تعادل در نقش ها -

ج مشارکت در انجام مسئولیت ها -

د انعطاف در ایفای نقش های خانوادگی -

230 استفاده از کلمات نامناسب، تحقیر و توهین کدامیک از انواع همسر آزاری است؟ -

الف جسمی -

ب کلامی -

ج کنترل کردن -

د آزار محسوب نمی شود - .

231 رسیدگی نکردن به نیازهای پزشکی و مراقبت نکردن از فرزندان به کدام یک از انواع کودک آزاری

مربوط -

است؟

الف آزار جسمی -

ب غفلت و بی توجهی -

ج آزار روانی -

د کودک آزاری محسوب نمی شود - .

232 وسایل و قوطی های سنگین را در کدام طبقه باید قرار داد ؟ -

الف طبقات وسطی -

ب طبقات بالا -

ج طبقه اول در قسمت بالا -

د طبقات پایین و نزدیک زمین -

233 فیتیله بخاری هایی نظیر علاءالدین بهتر است با چه نوری بسوزد ؟ -

[Type here]

الف نور زرد-

ب نور آبی-

ج نور نارنجی-

د نور قرمز-

234 کدام نوع از شیشه های زیر ایمنی بیشتری دارند ؟-

الف ساده-

ب مات-

ج رنگی-

د برجسته-

235 در هنگام بروز زلزله کدام محل امن تر است ؟-

الف کنار پنجره ها-

ب زیر پله ها-

ج توی کمد-

د کنار دیوار-

236 بهترین محل برای کلید برق اتاق کجاست ؟-

الف نزدیک ترین محل به در ورودی-

ب نزدیک ترین محل به پنجره-

ج جایی که بچه ها آن را پیدا نکنند-

د نزدیک ترین محل به آشپزخانه-

237 مهم ترین کار به هنگام نشت گاز پس از بستن شیر اصلی گاز چیست ؟-

الف باز کردن درب و ورودی و پنجره ها-

ب قطع کنتور برق-

ج روشن کردن برق-

د تعویض لوله آسیب دیده-

238 گلولی استاندارد چرخ گوشت چگونه باید باشد ؟-

الف کوتاه و گشاد-

ب بلند و گشاد-

ج بلند و تنگ-

د کوتاه و تنگ-

239 ارتفاع پریز و کلید برق از کف ساختمان چند سانتی متر باید باشد ؟-

الف 100 - سانتی متر

ب 120 - سانتی متر

ج 130 - سانتی متر

د 150 - سانتی متر

240 هنگام استفاده از وسایل گاز سوز ابتدا را روشن و سپس باز کرد ؟-

الف کبریت شیرگاز -

ب شیرگاز کبریت -

ج فرق نمی کند-

د فندک کبریت -

241 طول لوله لاستیکی حامل گاز حداکثر چند متر باید باشد ؟-

الف یک متر-

ب 2.5 - متر

ج 5.1 - متر

د 2 - متر

242 کدام عبارت نادرست است ؟-

الف ایجاد نور کافی در ساختمان برای جلوگیری از حوادث و سوانح ضروری است-

ب رنگ دیوار اتاق ها برای تامین نور بیشتر باید روشن باشد-

ج نور طبیعی دارای خاصیت میکروب کشی است-

د رنگ دیوارها تأثیری در نور اتاق ها ندارند و باید پنجره ها در اندازه مناسب باشد-

243 برای جمع آوری سوزن ها از چه وسیله ی استفاده میشود ؟-

الف جارو برقی-

ب جاروی دستی-

ج آهن ربا-

د پارچه نمودار-

244 برای خاموش نمودن آتش در وسایل برقی از کدام یک از موارد زیر استفاده می شود؟-

الف پتو-

ب خاک-

ج کپسول آتش نشانی-

د آب-

245 بعد از استفاده از اتو یا چرخ بلافاصله باید چکار کرد ؟-

الف اتو را باید گذاشت تا سرد شود و چرخ نیازی به روغن کاری ندارد- .

ب وسایل بلافاصله در جای خودش قرار داده شود- .

ج سیم اتو و چرخ را از پریز جدا نموده و بلافاصله به حالت افقی در جای خود قرار داده شود- .

د سیم اتو و چرخ را از پریز جدا نموده و اتو را باید گذاشت تا سرد شود و در صورت نیاز چرخ روغن کاری شود- .

246 اگر ضمن کار سنجاق یا سوزن به دستمان رفت چه باید کرد ؟-

الف آن را چسب زخم زده و به پزشک مراجعه شود- .

ب به پزشک مراجعه شود- .

ج با ضد عفونی کننده ضد عفونی نموده و چسب زخم زده شود- .

د با ضد عفونی کننده ضد عفونی نموده، چسب زخم زده و سپس به پزشک مراجعه شود- .

247 کدام گزینه نادرست میباشد ؟-

الف احتراق، یک فرایند شیمیایی است که از ترکیب دو نوع ماده شیمیایی که یکی اکسید کننده اکسیژن و دیگری اکسید-

شونده مواد قابل اشتعال به وجود میآید.

ب هر احتراقی که شامل گرما و روشنایی قابل احساس باشد آن را آتش گویند- .

ج استعمال دخانیات توسط متصدیان و کارگران در حین کار ممنوع میباشد- .

د صابون های معمولی تنها باکتریهای مضر پوست را از بین میبرند- .

248 صابونهای ، باکتری ها را از بین میبرند، در حالی که صابونهای با

شستشو-

باعث جدا شدن و دفع باکتریها از محل میشوند؟

الف آنتی باکتریال ، معمولی-

ب معمولی ، آنتی باکتریال-

ج آتی باکتریال ، صنعتی-

د گیاهی ، معمولی-

249 کدام یک از گزینه های زیر علل مستقیم حوادث ناشی از کار نمیباشد؟-

الف استفاده غیر صحیح از ابزار کار-

ب افتادن به علت لیز خوردن-

ج برخورد با موانع-

د تهویه نامناسب-

250 علل غیر مستقیم حوادث ناشی از کار مستقیماً سبب بوجود آمدن حادثه بلکه در

صورت-

وجود علل مستقیم شانس بوجود آمدن حادثه را می کند؟

الف نگردیده ، بیشتر-

ب گردیده ، بیشتر-

ج گردیده ، کمتر-

د نگرديده ، کمتر-

251 طبق تعريف ارگونومي در محيط کار، ارگونومي در محيط کار ميتواند عوامل حادثه آفرين و مسبب بيماري-

را و عملکرد و کارايي را دهد ؟

الف کاهش ، افزايش-

ب کاهش ، کاهش-

ج افزايش ، افزايش-

د افزايش ، کاهش-

252 هر اندازه ميزان نور باشد، عملکرد کارکنان به همان اندازه و توليد آنها-

.....خواهد بود؟

الف مناسب تر، بهتر ، بيشتري-

ب کمتر ، بهتر ، بيشتري-

ج کمتر ، بيشتري ، بيشتري-

د مناسب تر ، کمتر ، کمتر-

253 آلودگي صدا در محيط کار جز کدام يک از عوامل زيان آور محيط کار مي باشد ؟-

الف شيميايي-

ب بيولوژي-

ج فيزيکي-

د مکانيکي-

254 آلاينده هاي هوا و ترکيبات شيميايي از کدام راه وارد بدن مي شوند؟-

الف پوست ، تنفس ، چشم-

ب گوارش ، تنفس ، پوست-

ج گوارش ، پوست ، چشم-

د تنفس، چشم، گوارش-

255 کدام مورد جز عوامل زیان آور فیزیکی نیست ؟-

الف صدا-

ب رطوبت-

ج روشنائی-

د دود و گرد و غبار-

256 کدام گزینه جز عوامل بیولوژیکی محل کار نمی باشد ؟-

الف قارچ ها-

ب ویروس ها-

ج گرما و سرما-

د انگل ها-

257 کدام یک تعریف حادثه است ؟-

الف منجر به ایجاد آسیب می شود- .

ب همیشه منجر به ایجاد آسیب نمی شود- .

ج برنامه ریزی شده است-

د واقعه ای برنامه ریزی نشده که ایجاد آسیب کند و بر اثر عوامل و شرایط غیرعین ایجاد می شود- .

258 دومین عامل مرگ و میر در ایران کدام گزینه است ؟-

الف بیماری-

ب حوادث-

ج سکنه های مغزی-

د عدم رعایت بهداشت-

259 شایع ترین محل زمین خوردن در خانه کجاست ؟-

الف پله ها-

ب حیاط-

ج اتاق-

د حمام-

260 اصول کلی پیشگیری از حوادث کدام است؟-

الف از بین بردن عامل خطر را-

ب دور شدن از خطر از نظر زمانی و مکانی-

ج دور شدن از محل خطر-

د تغییر دادن کیفیت اصلی خطر-

261 ترکیب کدام دو ماده زیر خطرناک می باشد؟-

الف جوهر نمک با آب-

ب وایتکس با جوهر نمک-

ج وایتکس با آب-

د آب و آب ژاول-

262 انواع مخاطرات طبیعی کدام است؟-

الف جوی توپولوژیک زمین شناختی بیولوژیک- - -

ب جوی آتش سوزی نشت مواد شیمیایی انفجار- - -

ج جوی آتش سوزی نشت مواد شیمیایی نا آرامی های شهری- - -

د ناآرامی های شهری عملیات تروریستی تصادفات- -

263 شیوه های متعدد برای مقابله با خطر کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟-

الف احتمال رخداد حادثه-

ب شناسایی ریسک-

ج کنترل و پذیرش و اجتناب از خطر-

د هزینه حادثه در صورت وقوع-

264 هر وضعیت واقعی یا بالقوه که بتواند باعث صدمه به بیماری یا مرگ افراد ، آسیب یا تخریب با از دست-

دادن تجهیزات و دارایی سازمان شود چه نام دارد؟

الف ریسک-

ب مخاطره-

ج شدت-

د احتمال-

265 کدام یک از گزینه های زیر در مورد مخاطرات را بشر ساخته است؟-

الف مخاطرات زمین شناختی و بیولوژیکی-

ب آتش سوزی و انفجار و تصادفات و فرو ریختن بناها-

ج نا آرایمی های شهری و مخاطرات جوی-

د مخاطرات جوی و مخاطرات زمین شناختی-

266 مثلث آتش چیست؟-

الف حرارت، دود، سوخت-

ب اکسیژن، دود، سوخت-

ج حرارت، سوخت، اکسیژن-

د آب، خاک، اکسیژن-

267 در زمان آتش سوزی خفه کردن آتش چه چیزی را ما از آتش گرفته ایم؟-

الف اکسیژن-

ب دود-

ج سوخت-

د حرارت-

268 کپسول آتش نشانی هر چند وقت یکبار باید تست و شارژ شود؟-

الف هر یک ماه-

ب هر شش ماه-

ج هر یک سال-

د هر سه سال-

269 از این روش برای حمل افراد سبک وزن به خصوص کودکان استفاده می شود ؟-

الف روش کشیدن-

ب روش تکیه گاهی-

ج روش آغوشی-

د روش کول کردن-

270 ساده ترین و مطمئن ترین راه برای کنترل خونریزی های خارجی چیست ؟-

الف فشار مستقیم-

ب بانداژ-

ج استفاده از شریان بند (تورینگه) -

د فشار غیر مستقیم-

271 عروق کرونر وظیفه خون رسانی به کدام یک از اعضاء بدن را بر عهده دارند ؟-

الف مغز-

ب قلب-

ج ریه ها-

د عضلات-

272 مهمترین اولویت در رسیدگی به مصدوم چیست ؟-

الف انتقال مصدوم به مراکز درمانی-

ب باز کردن راه هوایی و احیای قلبی و ریوی-

ج کنترل خونریزی های شدید و آسیبهای جدی-

د تسکین درد و کنترل شکستگی-

273 زمان طلایی (Golden time -) در مصدومی که تنفس اش قطع گردیده است چقدر می باشد ؟

الف 4 - 6 - دقیقه

ب 3 - 5 - دقیقه

ج 2 - 4 - دقیقه

د 6 - 8 - دقیقه

274 کدام یک از موارد زیر از نشانه های شوک نمی باشد ؟-

الف احساس تشنگی-

ب پوست رنگ پریده و سر دو مرطوب-

ج فشار خون بالا-

د مردمک های گشاد-

275 مهمترین عوارض زخم ها چیست ؟-

الف خونریزی و عفونت-

ب قرمزی و درد-

ج تاول و قرمزی-

د درد و ورم-

276 در کودکان و نوزادان از کدام روش تنفس مصنوعی استفاده میشود ؟-

الف دهان به دهان-

ب دهان به دهان و بینی-

ج دهان به بینی-

د هیچکدام-

277 مهمترین اهداف انجام پانسمان چیست ؟-

الف جلوگیری از خونریزی-

ب جلوگیری از ورود میکروب به زخم-

ج کمک به بهبود زخم-

د جلوگیری از خونریزی و ورود میکروب به زخم و کمک به بهبود زخم-

278 از مهمترین اقدامی که هنگام بروز یکی از آسیب های اسکلتی باید انجام داد کدام است ؟-

الف جا انداختن عضو آسیب دیده-

ب دادن آب قند به مصدوم-

ج بی حرکت کردن عضو آسیب دیده-

د جا انداختن عضو آسیب دیده و دادن آب قند به مصدوم-

279 جهت انجام پانسمان کدام یک از وسایل زیر مناسب نمی باشد؟-

الف پارچه تمیز-

ب گاز-

ج پنبه-

د باند-

280 تاول و درد شدید در کدام سوختگی وجود دارد؟-

الف درجه 1 -

ب درجه 2 -

ج درجه 3 -

د فقط سوختگی های حرارتی-

281 شایع ترین علت خفگی کدام است؟-

الف خفگی با جسم خارجی-

ب خفگی با طناب-

ج خفگی بر اثر گازهای سمی-

د خفگی در آب-

282 کدام اقدام در مورد سرما زدگی با یخ ممنوع می باشد؟-

الف خارج کردن لباس خیس مصدوم-

ب بردن مصدوم به جای گرم-

ج دادن مایعات گرم به مصدوم-

د ماساژ دادن عضو یخ زده-

283 مهمترین اقدام در مورد گاز گرفتگی توسط حیوان هار چیست؟-

الف شستن محل زخم با آب و صابون-

ب شستن با آب و نمک-

ج پانسمان کردن محل زخم-

د شستن با آب و نمک و پانسمان کردن محل زخم-

284 برای فردی که به علت خفگی بیهوش شده است کدام اقدام غلط است؟-

الف دادن اکسیژن-

ب خارج کردن مصدوم از محیط-

ج نوشاندن آب قند-

د تماس با اورژانس-

285 بطور کلی مهمترین علامت تشخیص در معاینه کدام یک از موارد زیر است؟-

الف درجه حرارت بدن-

ب نبض-

ج ضربان قلب-

د تعداد تنفس-

286 مرگ سلولهای مغزی به طور متوسط چند دقیقه پس از نرسیدن اکسیژن روی می دهد؟-

الف 1 - 2 - دقیقه

ب 2 - 4 - دقیقه

ج 4 - 6 - دقیقه

د 6 - 10 - دقیقه

287 وسیله اندازه گیری دمای بدن چه نام دارد؟-

الف دماسنج-

ب ترمومتر-

ج فشار سنج-

د دماسنج و ترمومتر-

288 کدام گزینه از اهداف کمکهای اولیه نمی باشد؟-

الف نجات جان مصدوم-

ب کمک به بهبود حال مصدوم-

ج درمان مصدوم-

د کاهش درد و رنج مصدوم-

289 قرار دادن مصدوم در کدام وضعیت برای بهبود شوک موثر است؟-

الف سر مصدوم بالاتر از بدن قرار داده شود-

ب پاهای مصدوم پایین تر از سطح بدن قرار داده شود-

ج مصدوم در وضعیت خوابیده قرار گیرد-

د مصدوم خوابیده و پاها بالاتر قرار بگیرد-

290 اگر علت شوک ناشی از گزش جانور می باشد کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟-

الف محل گزش را باید ماساژ داد-

ب به هیچ عنوان محل گزش نباید بالاتر از سطح قلب قرار بگیرد-

ج عضو را با آتل نباید بی حرکت کرد-

د حرکت دادن عضو باعث کاهش درد شده و خونرسانی بهتر صورت میگیرد-

291 کدام گزینه از علائم خونریزی داخلی نمی باشد؟-

الف بالا رفتن فشار خون-

ب کاهش سطح هوشیاری-

ج تشنگی شدید-

د نبض کند و ضعیف-

292 کدام مورد زیر در سوختگی ها توصیه نمی شود؟-

الف شستن عضو سوخته به مدت 10 - 20 دقیقه با آب سرد

ب ترکاندن تاولها-

ج اجتناب از مالیدن پماد و روغن روی موضع سوخته-

د درآوردن پوشش اندام سوخته و یا قیچی کردن آن-

293 کدام اقدام در مورد مسمومیت با مواد نفتی اشتباه می باشد ؟-

الف دادن چند قاشق پارافین به مسموم-

ب وادار کردن مسموم به استفراغ-

ج گرم نگه داشتن مسموم-

د احیای قلبی ریوی در صورت نیاز- -

294 در اندازه گیری فشار خون به فشار بالایی اصطلاحاً چه می گویند ؟-

الف حداقل-

ب دیاستولیک-

ج دیاستول-

د سیستولیک-

295 در حمله قلبی اغلب بهترین حالت برای مصدوم کدام است ؟-

الف نیمه نشسته-

ب حالت ریکاوری-

ج حالت دراز کش-

د خوابیده به شکم-

296 کدام یک از علائم زیر در خونریزی داخلی صحیح نمی باشد ؟-

الف پوست سرد و مرطوب به صورت خمیری-

ب نبض قوی می باشد-

ج تنگی و گیجی و منگی-

د خروج غیر معمول خون از بدن-

297 تعداد ضربان قلب در بزرگسالان چند بار در دقیقه می باشد ؟-

الف 70 - 80 -

ب 60 - 80 -

ج 80 - 90 -

د 90 - 100 -

298 هدف کمکهای اولیه کدام است؟-

الف نجات جان مصدوم-

ب کمک به بهبود حال مصدوم-

ج کاهش درد و رنج مصدوم-

د نجات جان مصدوم، کمک به بهبود آن و کاهش درد و رنج مصدوم-

299 اگر آتش سوزی در خانه ای اتفاق افتاد مهمترین کار کدام است؟-

الف خارج کردن افراد-

ب اطلاع دادن به آتش نشان-

ج بستن شیرگاز اصلی ساختمان-

د اطلاع به اورژانس-

300 باز کردن راه هوایی جز کدام دسته از اولویت ها می باشد؟-

الف اولویت خطرناک-

ب اولویت حیاتی-

ج اولویت ساده-

د اولویت آخر-

301 خونریزی شدید جز کدام دسته از اولویت ها می باشد؟-

الف اولویت خطرناک-

ب اولویت حیاتی-

ج اولویت ساده-

د اولویت آخر-

302 تسکین درد جز کدام دسته از اولویت ها می باشد؟-

الف اولویت خطرناک-

ب اولویت حیاتی-

[Type here]

ج اولویت ساده-

د اولویت آخر-

303 زخم های مهلک جز کدام دسته از اولیت ها می باشد؟-

الف اولویت خطرناک-

ب اولویت حیاتی-

ج اولویت ساده-

د اولویت آخر-

304 مهمترین علائم حیاتی کدام است؟-

الف باز بودن راه هوایی-

ب رنگ پوست-

ج تنفس-

د رنگ ناخن ها-

305 کدام یک از علائم حیاتی زیر تحت کنترل انسان است و میزان آن با بروز اضطراب تغییر می کند؟-

الف نبض-

ب درجه حرارت-

ج فشار خون-

د تنفس-

306 کبودی پوست یا سیانوز در کدام مورد زیر دیده نمی شود؟-

الف نارسایی قلبی-

ب خفگی-

ج حمله قلبی-

د کاهش اکسیژن خون-

307 مقدار فشار خون حداکثر در افراد بزرگسال حدود میلی متر جیوه می باشد؟-

الف 110 - 120 -

ب 140 - 120 -

ج 140 - 110 -

د 120 - 110 -

308 در شکستگی استخوان شکسته از پوست خارج نشده و پوست محل شکستگی پاره نمی

شود؟-

الف شکستگی بسته-

ب شکستگی باز-

ج شکستگی مرکب-

د شکستگی چندتکه-

309 شست و شو با آب و صابون چه تاثیری روی زخم ناشی از گازگرفتگی حیوانات دارد؟-

الف باعث تمیزشدن زخم می شود- .

ب باعث غیرفعال شدن میکروب هاری می شود- .

ج درد زخم را کاهش می دهد- .

د تاثیر خاصی ندارد- .

310 در کدام نوع شکستگی احتمال خونریزی و عفونت بیشتر است؟-

الف شکستگی بسته-

ب شکستگی مرکب-

ج شکستگی باز-

د شکستگی چند تکه-

311 آتل چگونه بسته می شود؟-

الف شل-

ب سفت-

ج نه زیاد شل و نه زیاد سفت-

د خیلی محکم-

312 خطر مصدوم دچار شکستگی باز را تهدید می کند و رعایت بهداشت ضروری است؟-

الف خونریزی-

ب عفونت-

ج تورم-

د کبودی-

313 در شکستگی باز کدام اقدام در مرحله اول اهمیت قرار دارد؟-

الف کنترل درد-

ب کنترل تورم-

ج کنترل حرکت-

د کنترل خونریزی-

314 تعداد نبض در نوزادان چه تعداد در دقیقه می باشد؟-

الف حدود 120 -

ب حدود 110 -

ج حدود 140 -

د حدود 130 -

315 در کدام دسته بیماران کنترل درجه حرارت از راه مقعد مناسب ترین روش است؟-

الف بیماران قلبی-

ب بیماران روانی-

ج نوزادان-

د بیماران تشنجی-

316 فعالیت بدنی چه تاثیری بر تعداد ضربان قلب دارد؟-

الف تعداد ضربان قلب را افزایش می دهد .

ب تعداد ضربان قلب را کاهش می دهد .

ج تاثیری بر ضربان قلب ندارد .

د گاهی ضربان را کاهش و گاهی افزایش می دهد- .

317 کدام گزینه یکی از نبض های قوی محسوب می شود؟-

الف نبض مچ دست-

ب نبض مچ پا-

ج نبض گردنی-

د نبض شست دست-

318 قرمزی و سوزش و تورم از علائم کدام سوختگی می باشد؟-

الف درجه یک-

ب درجه دو-

ج درجه سه-

د درجه چهار-

319 مهمترین خطری که مصدوم را در سوختگی دهان و حلق تهدید می کند کدام است؟-

الف سوختگی دهان-

ب سوختگی حلق و مری-

ج بسته شدن راه تنفسی-

د درد شدید در حلق و دهان-

320 تابش نور مستقیم خورشید به مدت طولانی بر روی پوست ایجاد سوختگی درجه چندم را می کند؟-

الف درجه یک-

ب درجه دو-

ج درجه سه-

د درجه چهار-

321 خطر اصلی سوختگی درجه 2 - و 3 کدام مورد است؟

الف خونریزی-

ب تورم-

ج شوک از دست دادن مایع-

د درد عضلات-

322 داروهای نیمه جامدی که از ترکیب مواد موثر دارویی با مواد چربی به دست می آید چه نام دارد؟-

الف کرم-

ب پماد-

ج اسپری-

د قرص-

323 بهترین زمان استفاده از شیاف چه موقع است؟-

الف صبح-

ب قبل از خواب-

ج ظهر-

د عصر-

324 شیشه انسولین در چه دمایی نگه داری می شود؟-

الف در یخچال بین 2 - 8 - درجه سانتی گراد

ب 6 - 5 - درجه سانتی گراد

ج 1 - 7 - درجه سانتی گراد

د 8 - 10 - درجه سانتی گراد

325 زمان تزریق انسولین چه موقع می باشد؟-

الف 20 - 30 - دقیقه قبل از غذا

ب 20 - 30 - دقیقه بعد از غذا

ج وسط غذا-

د یک ساعت بعد از غذا-

326 کدام یک از عبارات زیر در مورد تغذیه بیمار صحیح نمی باشد ؟-

الف برای بیمار غذای سبک تهیه شود-

ب از دادن غذاهای پر ادویه و قند به بیمار خودداری شود-

ج یک ساعت بعد از مصرف غذا به بیمار چای و قند داده شود-

د همراه غذای سالاد و سبزی تازه استفاده شود-

327 از چه وسیله ای جهت دادن دارو به نوزادان و کودکان تا سن مدرسه استفاده می شود ؟-

الف قطره چکان یا سرنگ بدون سوزن-

ب قاشق-

ج فنجان-

د قاشق ، فنجان-

328 بهترین غذا برای بیماران بستری کدام است ؟-

الف به سرعت هضم شود-

ب سرخ کرده باشد-

ج با برنج فراوان باشد-

د دارای کالری پروتئین ، چربی و کربوهیدرات مناسب باشد-

329 هنگام تعویض لباس بیماری که استراحت مطلق دارد به چه نکاتی باید توجه کرد ؟-

الف چون این بیماران در حالت استراحت مطلق می باشند عوض کردن لباسشان باید هر سه روز یکبار انجام شود-

ب تعویض لباس این بیماران با سایرین تفاوتی ندارد-

ج بیماران بی حرکت هر زمان که خودشان نیاز داشته باشند لباسشان را عوض می کنند-

د باید به هنگام تعویض لباس کمترین حرکت و جابجایی را به بیمار داد-

330 کدام یک از گزینه های زیر رایج ترین ضد عفونی وسایل بیمار می باشد ؟-

الف جوشانیدن-

ب گذاشتن در آفتاب-

ج استفاده از ضد عفونی کننده ها-

د استفاده از محلول آب و نمک ساده-

331 جهت جلوگیری از یبوست کدام یک از اقدامات زیر مهمتر می باشد؟-

الف خوردن غذاهای فیبردار و عدم تحرک کافی-

ب تحرک بدن و اجتناب از خوردن غذاهای فیبردار-

ج نوشیدن حداقل 6 - 8 لیوان آب در روز و عدم تحرک کافی

د تحرک بدن، خوردن غذاهای فیبردار، نوشیدن حداقل 6 - 8 لیوان آب در روز

332 کدام یک از اشکال دارویی در بیماری که مشکل در قورت دادن دارد بهتر است استفاده شود ؟-

الف کپسول-

ب آمپول-

ج شربت-

د قرص-

333 معمولاً داروی انسولین چگونه استفاده میشود ؟-

الف خوراکی-

ب قطره-

ج تزریق-

د شیاف-

334 شخصی که مبتلا به بیماری واگیردار شده است تا چه زمان لازم است از دیگر افراد جدا باشد ؟-

الف تا زمانی که تب دارد-

ب تا زمانی که کاملاً بهبود یابد-

ج تا زمانی که بیماری او قابل سرایت می باشد-

د تا زمانی که تب دارد و کاملاً بیمار بهبود یاب-

335 در مراقبت از بیمار غیرواگیر مهمترین نکته چیست ؟-

الف مصرف دارو و تغذیه مناسب-

ب رعایت نکات بهداشتی در تماس با بیمار-

ج آموزش نحوه تغییر شیوه زندگی-

د پیشگیری از انتقال بیماری به دیگران-

336 از نشانه های بیماران تب دار کدام مورد می باشد ؟-

الف احساس سرما-

ب علاقه به نور شدید-

ج افزایش بزاق دهان-

د کم آبی-

337 تغییر وضعیت بیماران بی حرکت هر ساعت یکبار انجام میشود؟-

الف 1 -

ب 2 -

ج 3 -

د 4 -

338 در ضد عفونی روزانه مهمترین اصل کدام گزینه می باشد ؟-

الف شستن دستها قبل و بعداز تماس با بیمار و لوازم آن-

ب جوشاندن وسایل، حرارت و نور-

ج ضد عفونی مواد ترشحاتی با ساوین-

د ضد عفونی ظروف با نور خورشید-

339 در کودک مبتلا به اسهال کدام گزینه اهمیت بیشتری دارد ؟-

الف استفاده از داروها آنتی بیوتیک-

ب نوشاندن مایعات به کودک مبتلا-

ج رساندن به مراکز درمانی بهداشتی مجهز- -

د تغذیه با شیر خشک، غذاهای مناسب-

340 بستری شدن طولانی در بیماران استراحت مطلق و بیهوش چه خطری آنها را تهدید می کند ؟-

الف بیماریهای ریوی-

ب زخم بستر-

ج بیماریهای قلبی-

د بی اشتهایی-

341 استفاده از دماسنج مقعدی در کدام بیماران ممنوع می باشد؟-

الف بیماران قلبی-

ب بیماران بیهوش-

ج کودکان-

د نوزادان-

342 سرعت جذب انسولین تزریق شده در بیماران دیابتی در کدام قسمت سریع تر است؟-

الف پوست شکم-

ب باسن-

ج ران-

د بازو-

343 هنگام استفاده از اکسیژن بهتر است بیمار در چه وضعیتی قرار بگیرد؟-

الف به دلخواه بیمار-

ب نیمه نشسته-

ج خوابیده-

د نشسته-

344 وضعیت مناسب برای ماساژ پشت بیمار کدام گزینه می باشد؟-

الف دمر-

ب طاق باز-

ج پهلوی راست-

د پهلوی چپ-

345 تب به حرارت بدن بالاتر از چند درجه سانتی گراد گفته می شود؟-

الف 37 -

ب38 -

ج35 -

د36 -

346 در مورد نحوه کاربرد دارو کدام گزینه صحیح می باشد؟-

الف استفاده از قاشق و لیوان مدرج بهترین وسیله ممکن برای دادن دارو به نوزاد است-

ب بین مصرف دو نوع داروی خوراکی بهتر است 15 - دقیقه فاصله گذاشت

ج انسولین باید 20 - 30 - دقیقه بعد از غذا تزریق شود

د هرگاه بیمار از چند دارو استفاده می کند بهتر است همه آنها را همزمان با هم مصرف کند-

347 چرا در نوزدان بالا رفتن تب اهمیت زیادی دارد؟-

الف ازدست دادن انرژی بدن نوزاد-

ب لاغرشدن نوزاد-

ج به علت تشنج نوزاد-

د کاهش وزن نوزاد-

348 استحمام در تخت برای چه بیمارانی انجام می شود؟-

الف بیماران بی حرکت-

ب بیماران معلول-

ج بیماران عادی-

د بیماران بی حرکت و معلول-

349 به داروهای نیمه جامد که از ترکیب مواد موثر دارویی با مواد چربی بدست می آید چه می گویند؟-

الف کرم-

ب پماد-

ج قطره-

د شیاف-

350 در خوراندن قرص به بیمارانی که در قورت دادن مشکل دارند چه باید کرد؟-

الف به صورت شربت-

ب جویده شود-

ج با آب-

د با هاون کوبیده و در آب حل کنند-

351 کدام قسمت از بدن محل مناسبی برای تزریق انسولین نمی باشد؟-

الف ران ها-

ب باسن-

ج داخل رگ-

د شکم-

352 به هنگام ماساژ دادن پوست بیمار به دیدن چه علائمی باید ماساژ را متوقف کرد؟-

الف رنگ پوست-

ب استحکام پوست-

ج جنس پوست-

د قرمزی و سوزش-

353 شیوه تزریق انسولین NPH - چگونه است؟

الف عضلانی-

ب وریدی-

ج زیر جلدی-

د داخل سرنگ-

354 اسپری جهت درمان کدام یک از بیماریهای زیر مورد استفاده قرار میگیرد؟-

الف گرفتن گوش-

ب بیماریهای چشمی-

ج بیماریهای تنفسی-

د بیماریهای پوستی-

355 در بزرگسالان لازم است برای ریختن قطره گوش لاله گوش را به طرف و بکشید؟-

الف بالا و جلو-

ب پایین و جلو-

ج بالا و عقب-

د پایین و عقب-

356 روش استاندارد کنترل درجه حرارت بدن کدام است ؟-

الف دماسنج پیشانی-

ب دماسنج دهانی-

ج دماسنج دیجیتالی-

د دماسنج مقعدی-

357 کدام نوع از انسولین های زیر کوتاه اثر می باشد ؟-

الف NPH -

ب اولترالنت-

ج کریستال-

د کدر-

358 هنگام استفاده از داروهای آنتی بیوتیک به چه نکته ای باید توجه کرد ؟-

الف دارو را سر ساعت مصرف کرد- .

ب باقی مانده دارو را نگه داشت- .

ج دارو را حتمادر یخچال نگهداری کرد- .

د از لیوان درجه بندی شده استفاده کرد- .

359 زمان استاندارد برای شست و شوی دست چه مدت می باشد؟-

الف 20 - تا 30 ثانیه

ب 40 - تا 50 ثانیه

ج 50 - تا 60 ثانیه

د 1 - تا دو دقیقه

360 ترتیب پوشیدن وسایل حفاظت فردی به چه صورت باید باشد؟-

الف انجام رعایت بهداشت دست طبق دستورالعمل، پوشیدن کلاه یا محافظ سر، پوشیدن گان پوشیدن

ماسک و دستکش - - -

محافظت صورت و یا عینک

ب پوشیدن ماسک پوشیدن گان پوشیدن کلاه یا محافظ سر دستکش - - -

ج انجام رعایت بهداشت طبق دستورالعمل پوشیدن گان پوشیدن کلاه یا محافظ سر پوشیدن ماسک محافظ

صورت و - - - -

عینک دستکش -

د محافظ صورت یا عینک پوشیدن گان پوشیدن کلاه پوشیدن ماسک پوشیدن دستکش - - - -

361 کیسه های زباله مخصوص ملحفه های آلوده شده به خون و سایر مایعات چه رنگی می باشد؟-

الف آبی -

ب زرد -

ج مشکی -

د سفید -

362 اولین راه پیشگیری از ابتلا به عفونت HIV - کدام است؟

الف واکسیناسیون -

ب تقویت سیستم ایمنی -

ج ایزوله کردن بیمار -

د اجتناب از تماس مستقیم با خون -

363 بهترین اقدام در موارد ریخته شدن مواد شیمیایی روی پوست، چشم و ... کدام یک از موارد زیر می-

باشد؟

الف استفاده از خنثی کننده آن مثلا اگر اسید بوده از ماده قلیایی استفاده گردد -

ب مراجعه سریع به پزشک -

ج شست و شوی فوری موضع با مقدار زیاد آب-

د وادار کردن به استفراغ در صورت خوردن مواد شیمیایی—