

۱- گرم‌زدگی یعنی؟

الف) در دو گرفتگی عضلانی ناشی از گرما      ب) الکلی ها ، افراد چاق      ج) خستگی ناشی از گرما      د) **گزینه الف وج**

۲- علائم و نشانه حمله گرمایی کدام نیست؟

الف) دمای بالاتر از ۴۰ درجه      ب) پوست داغ، خشک و قرمز

ج) **دمای پایین تر از ۴۰ درجه**

د) تنفس سطحی وضعیف سردرد

۳- در کمک های اولیه ABC مخفف چیست؟

الف) **راه تنفس وجود تنفس گردش خون**      ب) بازبودن راه عبوری وجود گردش خون تنفس

ج) **وجود تنفس گردش خون بازبودن راه عبوری**      د) گردش خون راه تنفس وجود تنفس

۴- وقتی بدن از طریق عرق حرارت خود را از دست می دهد ..... می گویند؟

الف) **تبخیر**      ب) تهویه      ج) هدایت گرمایی      د) تعریق

۵- مقدار اکسیژن طبیعی هوا برای یک حریق چند درصد کافی می باشد؟

الف) ۲۲ درصد      ب) ۲۲/۹ درصد      ج) ۲۱/۱۱ درصد      د) **۲۰/۹ درصد**

۶- تعریف خطر کدام است؟

الف: موقعیت یا منبع بالقوه ایجاد خسارت و یا بیماری، تخریب اموال، تخریب محیط کار و یا ترکیبی از آنها

ب: رویداد برنامه ریزی نشده ای که منجر به جراحت فرد و یا وارد آمدن خسارت به تجهیزات شود

ج: **اتفاقی که منجر به یک حادثه شده و یا پتانسیل منجر شدن به یک حادثه را داشته باشد.**

د: وضعیت نامطلوب، شرایط نامطلوب، اعمال نالایمن که پتانسیل ایجاد حادثه را دارد.

۷- طول مدت کلی یک پرمیت حداکثر چند روز است؟

الف) ۲ روز      ب) **۷ روز**      ج) ۵ روز      د) ۳ روز

۸- واژه TLV به چه معناست؟

الف) **حد آستانه تماس**      ب) حد تماس مجاز      ج) حد تماس کوتاه      د) هیچ کدام

۹- اگر فردی در تماس با برق باشد امدادگر باید حداقل در چه فاصله ای از او ایستاده باشد؟

الف) ۱۵ متر      ب) ۲۰ متر      ج) **۱۸ متر**      د) ۱۴ متر

۱۰- برای کمک های نخستین پزشکی به آسیب دیدگان حوادث واعزام آنها به مرکز درمانی و دادن اطلاعات پزشکی در مورد مجروحین بر عهده کدام گروه

می باشد؟

الف) نیروی انتظامی      ب) **اورژانس پزشکی**      ج) سازمان آب و برق و گاز      د) مسئولین قضایی

۱۱- نکات مهم در رابطه با کارکرد دستگاههای نجات کدامند؟

الف) قبل از شروع به کار دستگاهها را کنترل نمایید      ب) هیچگاه از روغن دیگر استفاده ننمایید

ج) **به هیچ عنوان از شلنگهای ورم کرده و ترک برداشته استفاده ننمایید**      د) **همه موارد**

۱۲- ERP یعنی ..... ؟

الف) **واکنش در شرایط اضطراری**      ب) واکنش در هنگام حفاری      ج) عملیات در زمان عمران      د) هیچ کدام

۱۳- کارکردن در محیط با اکسیژن کمتر از ..... ممنوع است؟

الف) ۱۹ درصد      ب) **۱۹/۵ درصد**      ج) ۲۱ درصد      د) ۲۱/۵ درصد

۱۴- علائم و نشانه های حمله گرمایی کدام مورد می باشد؟

الف) سردرد ، سرگیجه ، ضعف ناگهانی	ب) خواب آلودگی، دهان خشک ، افت فشارخون
ج) سردرد ، سرگیجه ، خواب آلودگی	د) هیچکدام
۱۵- احتمال آسیب دیدن فرد در کدام ولتاژ بیشتر است؟	
الف) ۱۰ ولت	ب) ۲۰ ولت
ج) ۴۰ ولت	د) ۵۰ ولت
۱۶- اقدامات لازم در هنگام مواجه شدن با یک فرد برق گرفته چه می باشد؟	
الف) زدن آلامر خطر	ب) قطع جریان برق
ج) اگر فرد نفس می کشد اورادر حالت ریکاوری بگذارید	د) همه موارد
۱۷- عدم حرکت پا از علائم ؟	
الف) شکستگی گردن	ب) مسمومیت
ج) بالا رفتن فشارخون	د) شکستگی کمر
۱۸- safety first یعنی چه ؟	
الف) رعایت ایمنی	ب) اول ایمنی بعد کار
ج) گروه ایمنی	د) مسئول ایمنی
۱۹- (احتمال آسیب ناشی از یک ماده ) تعریف کدام مورد زیر است ؟	
الف) خطر	ب) هازارد
ج) ریسک	د) حادثه
۲۰- ترکیبی از احتمال و پیامدهای ناشی از وقوع یک اتفاق خطرناک مشخص را ..... می گویند ؟	
الف) حادثه	ب) شبه حادثه
ج) ریسک	د) خطر
۲۱- در ارزیابی اولیه یک مصدوم چه باید کرد:	
الف) بازکردن راه های هوایی	ب) چک کردن تنفس
ج) چک کردن گردش خون	د) همه موارد
۲۲- زیان های که قابل محاسبه و بیان به رقم و ریال نمی باشد را ..... می گویند.	
الف- زیان های مشهود	ب - زیان های نامشهود
ج - زیان های سنگین	د - صدمه
۲۳- کدام گزینه جزء عناصر سیستم مدیریت HSE نمی باشد؟	
الف :رهبری - طرح ریزی	ب :پایش - بازنگری
ج :خط مشی و سازمان دهی	د :نظام آراستگی - ارزیابی ریسک
۲۴- معنی HSE چیست؟	
الف :ایمنی و بهداشت و محیط زیست	ب :ایمنی و آتش نشانی و محیط زیست
ج :ایمنی و بهداشت و آتش نشانی و محیط زیست	د :ایمنی و بهداشت و آتش نشانی
۲۵- کدام گزینه جزء وظایف واحد بهداشت می باشد؟	
الف :نصب کپسول های آتش نشانی	ب :واکنش در شرایط اضطراری
ج :توزیع وسایل حفاظت فردی	د:کنترل آلودگی هوا
۲۶- کدامیک از جلسات بایستی حتما به صورت ماهیانه تشکیل شوند؟	
الف :شرایط اضطراری	ب :بررسی حوادث
ج :بازنگری مدیریت	د :کمپته حفاظت فنی و بهداشت کار
۲۷- در ارزیابی ریسک عدد احتمال وقوع یک اتفاق ۱۰ است ، سطح ریسک این فعالیت کدام است؟	
الف: قابل قبول	ب: غیر قابل قبول
ج: قابل قبول با شرایط خاص	د: اطلاعات کافی نمی باشد
۲۸- کدامیک جزء هزینه های مستقیم حوادث است؟	
الف :توقف کار و تولید	ب :هزینه های پزشکی
ج :از بین رفتن روحیه کارکنان	د:جایگزینی مجدد افراد و آموزش
۲۹- کدامیک جزء روش های کنترل و کاهش ریسک نمی باشد؟	

الف: حذف	ب: جداسازی	ج: جبران خدمات	د: کنترل های فنی و مهندسی
۳۰- کدام گزینه جزء معایب چک لیست می باشد؟	الف: قادر به مشخص کردن اولویت ها نمی باشد	ب: نیاز به پرسنل ماهر و متخصص ندارد	ج: معمولا به صورت کاغذی تکمیل می شود
۳۱- تهیه و تدوین دستورالعمل های ایمنی و بهداشت جزء وظایف کدام کمیته است؟	الف: منابع انسانی	ب: شرایط اضطراری	ج: بازنگری مدیریت
۳۲- حوادثی که حداکثر روز بعد به محل کار خود بر می گردد را حوادث ..... می نامند:	الف: جزئی	ب: غیر آماری	ج: آماری
۳۳- قطع عضو جزء کدام دسته از حوادث است؟	الف: غیر آماری	ب: ناتوان کننده کلی دائمی	ج: ناتوان کننده جزئی دائمی
۳۴- بررسی و اصلاح کدام دسته از علل حوادث در جلوگیری از حوادث آتی موثر است؟	الف: مستقیم	ب: غیر مستقیم	ج: ریشه ای
۳۵- دلیل بررسی حوادث چه چیزی می باشد؟	الف: جلوگیری از حوادث مشابه	ب: مشخص کردن علل حادثه	د: گزینه الف و ب
۳۶- کدامیک تعریف وضعیت اضطراری می باشد؟	الف: رویدادی برنامه ریزی نشده که در اثر آن افراد ، تجهیزات و محیط زیست در معرض خطر جدی قرار گیرند.	ب: رویدادی برنامه ریزی نشده که در اثر آن افراد در معرض خطر جدی قرار گیرند	ج: رویدادی از قبل پیش بینی شده که به در اثر آن به تجهیزات آسیب جدی وارد آید
۳۷- ..... یعنی به اجرا در آوردن برنامه مقابله با شرایط اضطراری در یک حادثه فرضی:	الف: دستورالعمل	ب: ارزیابی ریسک	ج: مانور
۳۸- کدام گزینه مراحل پیاده سازی طرح مدیریت شرایط اضطراری را به درستی و به ترتیب نشان می دهد؟	الف: حین وقوع - پس از وقوع - قبل از وقوع	ب: قبل از وقوع - بعد از وقوع	ج: حین وقوع - بعد از وقوع
۳۹- کدام مرحله در مدیریت شراط اضطراری نقش کنترلی را دارد و اهمیت زیادی نیز دارد ؟	الف: قبل از وقوع	ب: حین وقوع	ج: بعد از وقوع
۴۰- کدام گزینه جزء اقدامات حین وقوع شرایط اضطراری نمی باشد؟	الف: توقف اضطراری	ب: برگزاری مانور	ج: تخلیه اضطراری
۴۱- تعریف کمک های اولیه چیست؟	الف: اقدامات اولیه و مراقبتی که بلا فاصله بعد از بروز حادثه و قبل از ارجاع به پزشک برای جلوگیری از مرگ و میر و پیشگیری از پیشرفت ضایعات فرد بیمار یا آسیب دیده ارائه می شود.	ب: اقدامات اولیه و مراقبتی که بلا فاصله بعد از بروز حادثه و قبل از ارجاع به پزشک برای کم کردن درد به فرد بیمار یا آسیب دیده ارائه می شود.	ج: اقدامات اولیه و تخصصی که بعد از بروز حادثه برای جلوگیری از مرگ و میر و پیشگیری از پیشرفت ضایعات فرد بیمار یا آسیب دیده ارائه می شود.
	د: هیچکدام		

۴۲- علائم حیاتی شامل ..... می شود.			
الف: نبض	ب: فشار خون	ج: نبض و فشار خون و تعداد تنفس و درجه حرارت بدن	د: نبض و فشار خون و میزان قند خون
۴۳- تعداد نبض یک انسان بالغ ..... بار در دقیقه است.			
الف: ۸۰ تا ۱۲۰	ب: ۶۰ تا ۱۰۰	ج: ۸۰ تا ۱۴۰	د: ۷۰ تا ۱۱۰
۴۴- تعداد تنفس یک فرد بزرگسال چند بار در دقیقه است؟			
الف: ۱۵ تا ۳۰	ب: ۱۲ تا ۲۰	ج: ۲۵ تا ۵۰	د: هیچکدام
۴۵- روش حمل گهواره ای برای چه نوع مصدومانی می باشد؟			
الف: کودکان و وزن کم	ب: ضایع نخاعی	ج: چاق	د: بی هوش
۴۶- مانور هایملیش برای چه نوع آسیب هایی است؟			
الف: سوختگی	ب: خونریزی	ج: خفگی	د: شکستگی
۴۷- تعریف ریسک کدام است؟			
الف: ترکیب احتمال و پیامدهای ناشی از وقوع یک اتفاق	ب: احتمال وقوع یک حادثه	ج: شدت ضربدر احتمال یک اتفاق	د: گزینه الف و ج
۴۸- بهترین زمان ارزیابی ریسک.....			
الف: در حین فعالیت	ب: قبل از اجرا و در زمان طرح ریزی	ج: بعد از اجرا	د: گزینه الف و ج
۴۹- جلسات آموزش HSE قبل از شروع کار TOOL BOX MEETING یا TBM می باشد.			
۵۰- مدت برگزاری این جلسان بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه می باشد.			
۵۱- در شروع کار برگزار می گردد.			
۵۲- تعداد نفرات جلسه ۵ الی ۱۰ نفر می باشد.			