

BAGAIMANAKAH PRINSIP DAN PROSEDUR R.I.C.E. DIAPLIKASIKAN?



R

Merehatkan
bahagian yang
cedera.



I

Meletakkan beg ais ke
atas bahagian yang
cedera dengan segera.



C

Tuaman dengan
balutan anjal ke atas
bahagian yang cedera.



E

Meninggikan bahagian
yang cedera.

