Test-4-X

www.test-4-x.com/care

United States • US CNA (Nurse Aide)

CNA

Study Guide

KNOWLEDGE POINTS	CHAPTERS	EDITION
80	28	2026-10-18

© 2026 Test4X. All rights reserved.
For personal study use. Not for resale or redistribution.

Questions or corrections: support@test-4-x.com

Disclaimer

This study guide is compiled from official government handbooks and other publicly available sources, for educational purposes only. It is intended to help you study and prepare; it does not constitute legal or professional advice.

Rules and regulations change. Always refer to the official handbook published by your licensing authority for the most current and authoritative information. The publisher assumes no liability for any decision made on the basis of this material.

This publication is independent. It is not affiliated with, endorsed by, or sponsored by any licensing or examining authority. All trademarks are the property of their respective owners.

Edition 2026-10-18 • 80 knowledge points • 28 chapters

Spotted an error, or have a question about this guide?
support@test-4-x.com

Contents

01	I.A Physical Care Skills: Activities of Daily Living	1
02	Physical Care Skills: Activities of Daily Living	2
03	Skill 19 — Provides Foot Care (continued)	3
04	I.B Physical Care Skills: Basic Nursing Skills	4
05	Skill 20 — Provides Mouth Care	5
06	Physical Care Skills: Basic Nursing Skills	7
07	Skill 21 — Provides Perineal Care (Peri-Care) for Female	8
08	I.C Physical Care Skills: Self Care/Independence	10
09	Physical Care Skills: Restorative Skills	11
10	Skill 22 — Transfers From Bed to Wheelchair Using Transfer Belt	12
11	Psychosocial Care Skills: Emotional and Mental Health Needs	14
12	II.A Psychosocial Care Skills: Emotional and Mental Health Needs	15
13	Skill 23 — Measures and Records Manual Blood Pressure	16
14	II.B Psychosocial Care Skills: Spiritual and Cultural Needs	18
15	Psychosocial Care Skills: Spiritual and Cultural Needs	19
16	III.A Role of the Nurse Aide: Communication	20
17	Role of the Nurse Aide: Communication	21
18	Score Reporting	22
19	III.B Role of the Nurse Aide: Client Rights	23
20	Role of the Nurse Aide: Client Rights	24
21	Passing and Duplicate Score Report	25
22	III.C Role of the Nurse Aide: Legal and Ethical Behavior	26
23	Complaint Process	27
24	Role of the Nurse Aide: Legal and Ethical Behavior	28
25	III.D Role of the Nurse Aide: Member of the Health Care Team	29
26	Role of the Nurse Aide: Member of the Health Care Team	30

Contents (cont.)

27 The Registry 31

28 California Nurse Assistant Frequently Asked Questions 32

CHAPTER 1

I.A Physical Care Skills: Activities of Daily Living

1.1 卫生

涵盖帮助客户进行个人卫生任务，作为日常生活活动的一部分。

1.2 穿衣和个人卫生

涵盖协助患者穿衣和维持个人卫生，作为日常生活活动的一部分。

1.3 营养与水分摄取

涵盖支持患者营养和液体摄入需求作为日常生活活动的内容。

1.4 排泄

涵盖协助患者满足膀胱和肠道排泄需求。

1.5 休息/睡眠/舒适

涵盖支持客户的休息、睡眠和舒适需求。

CHAPTER 2

Physical Care Skills: Activities of Daily Living

2.1 卫生

涵盖协助患者进行个人卫生护理，作为日常生活活动的一部分。

2.2 穿衣和个人卫生

涵盖帮助患者穿衣和梳洗作为日常生活活动的一部分。

2.3 营养和补液

涵盖支持患者获得充足营养和液体摄入的内容。

2.4 排泄

涵盖协助客户满足肠道和膀胱排泄需求。

2.5 休息/睡眠/舒适

涵盖促进客户休息、睡眠和舒适的内容。

CHAPTER 3

Skill 19 — Provides Foot Care (continued)

3.1 冲洗和擦干足部

涵盖冲洗足部（包括趾间部分）并用干布毛巾或洗脸巾彻底擦干。

- ✓ 足部被冲洗（包括趾间部分）
- ✓ 用干布毛巾或洗脸巾擦干足部（包括趾间部分）

3.2 涂抹脚部乳液

在脚的上下部分涂抹乳液，但避免在脚趾间涂抹，并擦去多余的乳液。

- ✓ 在脚的上下部分涂抹乳液（避免在脚趾间涂抹），用毛巾或洗脸布擦去多余的乳液

3.3 足部和踝关节支撑

在整个操作过程中为足部和踝关节提供支撑。

- ✓ 在操作过程中支撑足部和踝关节

3.4 清理和供应物品处理

倒空、冲洗并擦干便盆，将其放在污物供应区域，并将使用过的床单处理到污物床单容器中。

- ✓ 倒空、冲洗并擦干便盆
- ✓ 将便盆放在指定的污物供应区域
- ✓ 将使用过的床单处理到污物床单容器中

3.5 脱手套和信号装置

脱下并处置手套而不自我污染，洗手，并确保信号装置在伸手可及的范围内。

- ✓ 脱下并将手套（不污染自身）丢入废弃物容器中，然后洗手
- ✓ 信号装置在伸手可及的范围内

CHAPTER 4

I.B Physical Care Skills: Basic Nursing Skills

4.1 感染控制

涵盖在护理环境中预防和控制感染传播的实践。

4.2 安全/紧急情况

涵盖维护患者安全和在紧急情况下做出适当应对的内容。

4.3 治疗性/技术性操作程序

涵盖护理助手执行的治疗性和技术性操作程序。

4.4 数据收集和报告

涵盖收集患者数据，如测量和报告观察结果。

CHAPTER 5

Skill 20 — Provides Mouth Care

5.1 口腔清洁

使用温和的动作清洁口腔，包括舌头和牙齿的所有表面，同时保持清洁技术。

- ✓ 清洁口腔（包括舌头和牙齿的所有表面），使用温和的动作
- ✓ 使用牙刷时保持清洁技术和正确的放置

5.2 解释流程并提供隐私保护

在进行口腔护理前，清楚地解释该流程，并通过窗帘、屏风或门来提供隐私保护。

- ✓ 解释流程时应清晰、缓慢、直接地说话，尽可能保持面对面的接触
- ✓ 通过窗帘、屏风或门提供隐私保护

5.3 将客户置于竖直位置

在提供口腔护理前，将客户放在75至90度的竖直坐姿位置。

- ✓ 在提供口腔护理前，客户处于竖直坐姿位置（75-90度）

5.4 口腔护理准备

戴上洁净手套，在胸部铺一块布毛巾，准备好水杯，在湿润的牙刷上涂上牙膏。

- ✓ 清洁口腔前戴上洁净手套
- ✓ 提供口腔护理前在胸部铺一块布毛巾
- ✓ 准备好水杯并润湿牙刷
- ✓ 清洁口腔前，在湿润的牙刷上涂上牙膏

5.5 漱口和口腔护理完成

在患者漱口时托住呕吐盆，擦拭嘴部，移除衣物保护套，并将使用过的亚麻布料放入污垢亚麻布料容器中。

- ✓ 候选人在患者漱口时将呕吐盆托至下巴处
- ✓ 候选人擦拭嘴部并移除衣物保护套
- ✓ 将使用过的亚麻布料放入污垢亚麻布料容器中
- ✓ 冲洗牙刷并倒空、冲洗并擦干盆

© 2026 Test4X • www.test-4-x.com/care • support@test-4-x.com

5.6 脱手套和安全定位

脱下手套不受污染，洗手，并确保呼叫装置在触手可及的范围内，床处于低位。

- ✓ 脱下手套并将其处置到废物容器中（不自我污染），然后洗手
- ✓ 呼叫装置在触手可及的范围内，床处于低位

CHAPTER 6

Physical Care Skills: Basic Nursing Skills

6.1 感染控制

涵盖预防和控制感染传播的实践做法。

6.2 安全/紧急情况

涵盖患者安全措施和对紧急情况的适当响应。

6.3 治疗性和技术性护理程序

涵盖为客户执行治疗性和技术性护理程序。

6.4 数据收集和报告

涵盖收集患者数据以及向医疗保健团队报告观察结果。

CHAPTER 7

Skill 21 — Provides Perineal Care (Peri-Care) for Female

7.1 清洗和冲洗生殖区域

从前向后清洗和冲洗生殖区域，每次用笔划时使用浴巾的干净区域。

- ✓ 清洗生殖区域，从前向后移动，同时每次用笔划时使用浴巾的干净区域
- ✓ 使用干净的浴巾，从前向后移动冲洗生殖区域的肥皂，同时每次用笔划时使用浴巾的干净区域
- ✓ 使用干毛巾/干浴巾从前向后擦干生殖区域

7.2 清洗和冲洗直肠区域

将患者转向一侧，使用干净的毛巾区域从前向后清洗、冲洗和擦干直肠区域。

- ✓ 清洗生殖器区域后，转向一侧，然后清洗直肠区域，从前向后移动，每次擦拭使用毛巾的干净区域
- ✓ 使用干净的毛巾，从前向后冲洗直肠区域的肥皂，每次擦拭使用毛巾的干净区域
- ✓ 使用干毛巾从前向后擦干直肠区域

7.3 解释程序和保护隐私

清楚地解释程序，并在开始会阴护理前保护隐私。

- ✓ 解释程序时，说话要清楚、缓慢、直接，尽可能保持面对面接触
- ✓ 通过窗帘、屏风或门来提供隐私保护

7.4 检查水温

检查水温的安全性和舒适度，并要求客户确认水的温度是否舒适。

- ✓ 洗浴前，检查水温的安全性和舒适度，并要求客户确认水的舒适度

7.5 会阴区域的准备和显露

穿上清洁手套，放置护垫或亚麻保护垫，仅显露髋部和膝盖之间的会阴区域。

- ✓ 清洗会阴区域前穿上清洁手套
- ✓ 清洗前在会阴区域下放置护垫或亚麻保护垫，包括臀部
- ✓ 显露会阴区域（仅显露髋部和膝盖之间的部分）
- ✓ 将肥皂涂抹在湿润的洗脸巾上

7.6 患者转位与物品清理

重新安置患者，清洁盆器，并恰当处理使用过的床单和防护垫，同时避免污染。

- ✓ 重新安置患者
- ✓ 清空、冲洗并擦干盆器
- ✓ 将盆器放在指定的污物区域
- ✓ 将使用过的床单放入污物袋中，并恰当处理防护垫
- ✓ 避免应试者衣物与使用过的床单接触

7.7 脱手套和安全定位

在不自我污染的情况下脱掉手套，洗手，并确保呼叫装置在可及范围内，床处于低位。

- ✓ 脱掉并丢弃手套（不自我污染）到废物容器中，然后洗手
- ✓ 呼叫装置在可及范围内，床处于低位

CHAPTER 8

I.C Physical Care Skills: Self Care/Independence

8.1 自我护理/独立性

涵盖促进客户自我护理和独立性作为身体护理技能的一部分。

CHAPTER 9

Physical Care Skills: Restorative Skills

9.1 预防

涵盖预防性护理措施，以维持患者的健康和功能。

9.2 自我护理/独立性

涵盖促进客户自我护理和独立性的内容。

CHAPTER 10

Skill 22 — Transfers From Bed to Wheelchair Using Transfer Belt

10.1 轮椅定位与安全固定

将轮椅放在床边，折叠或移除脚踏板，并在起身前锁定轮椅车轮。

- ✓ 在协助起身前，轮椅应位于床边，床头面向床尾或床尾面向床头
- ✓ 在协助起身前，脚踏板应折叠或移除
- ✓ 在协助起身前，应锁定轮椅车轮

10.2 为患者下床做准备

将床调至安全高度，锁定床轮，并协助患者坐起来，双脚平放在地面上并穿着鞋子。

- ✓ 协助患者下床前，床必须处于安全高度
- ✓ 协助患者下床前，检查和/或锁定床轮
- ✓ 协助患者下床前，协助患者坐起来，双脚平放在地面上
- ✓ 协助患者下床前，患者必须穿着鞋子

10.3 协助客户站立

面向客户站立，发出开始站立的信号，并通过向上握住转移腰带逐渐协助客户站立，同时保持腿部稳定。

- ✓ 面向客户站立，调整位置以确保转移过程中候选人和客户的安全。数到三（或说出其他预先约定的信号）来提醒客户开始站立
- ✓ 收到信号后，通过两侧向上握住转移腰带逐渐协助客户站立，并通过膝盖贴膝盖或脚尖贴脚尖与客户站立来保持客户腿部的稳定性

10.4 解释程序和保护隐私

在转移患者前清楚地解释程序并提供隐私保护。

- ✓ 清楚地解释程序，说话清晰、缓慢、直接，尽可能保持面对面接触
- ✓ 通过窗帘、屏风或门提供隐私保护

10.5 应用转移腰带和说明

在衣服外安全地在腰部应用转移腰带，并提供说明，包括预先安排的站立信号。

- ✓ 在协助患者站立之前，在衣服/病号服外安全地在腰部应用转移腰带
- ✓ 在协助患者站立之前，提供说明使患者能够协助转移，包括预先安排的信号以提醒何时开始站立

10.6 完成转移

将患者转身并降低到轮椅中，将臀部靠在椅背上，移除转移腰带，并将脚放在脚踏板上。

- ✓ 协助患者转身站在轮椅前面，患者腿部后侧靠在轮椅上
- ✓ 将患者降低到轮椅中
- ✓ 将患者定位使臀部接触轮椅椅背，并移除转移腰带
- ✓ 将脚放在脚踏板上

10.7 呼叫装置和洗手

确保呼叫装置在患者伸手可及的范围内，并在完成操作后洗手。

- ✓ 呼叫装置在患者伸手可及的范围内
- ✓ 完成操作后，洗手

CHAPTER 11

Psychosocial Care Skills: Emotional and Mental Health Needs

11.1 情感和心理健康需求

涵盖支持客户的情感和心理健康需求。

CHAPTER 12

II.A Psychosocial Care Skills: Emotional and Mental Health Needs

12.1 情感和心理健康需求

涵盖在精神心理护理中处理患者的情感和心理健康需求。

CHAPTER 13

Skill 23 — Measures and Records Manual Blood Pressure

13.1 充气和放气袖带

在指定范围内充气袖带，必要时重新充气，然后缓慢放气并记录收缩压和舒张压的声音。

- ✓ 考生将袖带充气至160毫米汞柱至180毫米汞柱之间。如果在放气时立即听到跳动声，应完全放气袖带。重新将袖带充气至不超过200毫米汞柱。
- ✓ 缓慢放气袖带，记录第一个声音（收缩压读数）和最后一个声音（舒张压读数）。（如需四舍五入，测量值应向上舍入到最近的2毫米汞柱。）

13.2 完成并记录血压读数

移除袖带，确保呼叫装置在伸手可及的范围内，洗手，并记录两个压力数值均在允许的准确度范围内。

- ✓ 移除袖带
- ✓ 呼叫装置在伸手可及的范围内
- ✓ 记录前洗手
- ✓ 使用血压计和听诊器获得读数后，记录收缩压和舒张压，每个数值均在评估者读数的正负8毫米范围内

13.3 解释程序并准备设备

清楚地解释程序，并在使用前用酒精擦拭听诊器膜片/振动板和耳塞。

- ✓ 解释程序时，说话清晰、缓慢、直接，尽可能保持面对面接触
- ✓ 使用听诊器前，用酒精擦拭听诊器的膜片/振动板和耳塞

13.4 手臂定位和动脉定位

将患者的手臂放在掌心向上的位置，上臂暴露，并在肘部内侧弯曲处定位肱动脉。

- ✓ 患者的手臂掌心向上放置，上臂暴露
- ✓ 在手臂内侧、肘部弯曲处触摸肱动脉

13.5 放置血压袖带和听诊器

将血压袖带紧贴放置在患者上臂，传感器置于肱动脉上方，正确位置听诊器的耳塞和胸件。

- ✓ 将血压袖带紧贴放置在患者上臂，传感器/箭头指向肱动脉位置
- ✓ 听诊器的耳塞置于耳内，胸件/膜片置于肱动脉位置上方

CHAPTER 14

II.B Psychosocial Care Skills: Spiritual and Cultural Needs

14.1 精神和文化需求

涵盖尊重和支持客户的精神和文化需求。

CHAPTER 15

Psychosocial Care Skills: Spiritual and Cultural Needs

15.1 精神和文化需求

涵盖尊重和支持客户精神和文化需求的内容。

CHAPTER 16

III.A Role of the Nurse Aide: Communication

16.1 沟通

涵盖护理助手角色中与患者和其他人员的有效沟通。

CHAPTER 17

Role of the Nurse Aide: Communication

17.1 沟通

涵盖与患者、家属和医疗保健团队的有效沟通。

CHAPTER 18

Score Reporting

18.1 理解考试成绩

描述笔试/口试和技能考试成绩的计分、传真和沟通方式，说明成绩不会通过电话告知。

- ✓ 笔试（或口试）成绩传真给评估员
- ✓ 技能评估成绩传真给评估员
- ✓ 延迟的成绩单在5至7个工作日内邮寄

18.2 考试不及格

说明重新参加考试的程序、费用以及在规定期限内最多三次尝试的限制，超过此限制需要重新培训。

- ✓ 每次重新参加考试都需要支付新的考试费用
- ✓ 允许三次尝试以通过两个部分
- ✓ 必须在培训后的二十四个月内通过两个部分

18.3 阅读不及格分数报告

解释如何解读不及格的技能分数报告，包括满意/不满意的结果和确定错过的步骤。

- ✓ 必须在全部五项技能上获得满意的结果才能通过
- ✓ 技能下方的数字表示错过或不正确的步骤

CHAPTER 19

III.B Role of the Nurse Aide: Client Rights

19.1 患者权利

涵盖对接受护理的患者权利的理解和保护。

CHAPTER 20

Role of the Nurse Aide: Client Rights

20.1 客户权利

涵盖对客户权利的理解和维护。

CHAPTER 21

Passing and Duplicate Score Report

21.1 考试通过与证书颁发

描述在加州护理助手登记册上的登记以及护理助手证书的颁发和有效期。

- ✓ 姓名登记在加州护理助手登记册上
- ✓ 证书自颁发之日起有效期为二十四个月

21.2 申请复制成绩报告

说明可以在规定期限内使用适当表格申请复制成绩报告。

- ✓ 复制成绩报告应在考试后90天内出具

CHAPTER 22

III.C Role of the Nurse Aide: Legal and Ethical Behavior

22.1 法律和伦理行为

涵盖护理员应承担的法律和伦理责任以及预期的行为准则。

CHAPTER 23

Complaint Process

23.1 投诉或反馈的提交

描述考生提交书面投诉的权利以及区域考试中心的跟进程序。

- ✓ 所有投诉必须以书面形式提交
- ✓ 区域考试中心在30天内作出回应

CHAPTER 24

Role of the Nurse Aide: Legal and Ethical Behavior

24.1 合法与伦理行为

涵盖护理员角色中合法和伦理标准的遵守。

CHAPTER 25

III.D Role of the Nurse Aide: Member of the Health Care Team

25.1 医疗保健团队成员

涵盖护理助手作为医疗保健团队成员的角色和职能。

CHAPTER 26

Role of the Nurse Aide: Member of the Health Care Team

26.1 医疗保健团队成员

涵盖作为跨学科医疗保健团队成员的工作职能。

CHAPTER 27

The Registry

27.1 地址或姓名变更

解释向 CDPH 通知地址或姓名变更的要求以及姓名变更所需的文件。

- ✓ 姓名变更必须附带官方文件
- ✓ 通知必须包括前一个姓名、现在姓名、地址、电话和社会安全号码

27.2 重新认证要求

描述更新认证并保持在注册表中活跃状态所需的工作时数和在职培训要求。

- ✓ 在二十四个月内至少需要八个连续的有薪护理助理工作时数
- ✓ 需要四十八小时的在职培训或继续教育

27.3 证书失效

说明在规定期限外停止获薪护理相关服务后，证书变为无效。

- ✓ 连续二十四个月未从事获薪护理服务后，证书失效
- ✓ 保存个人工作历史记录档案以供雇主验证

27.4 相互认可认证

描述根据《1987年综合预算调和法案》(OBRA '87)在另一州获得认证并持有执业执照的护理助手获得加州认证的资格条件。

- ✓ 必须在另一个州的登记册上以活跃且信誉良好的身份登记
- ✓ 与加州公共卫生部(CDPH)联系以了解相互认可的安排信息

CHAPTER 28

California Nurse Assistant Frequently Asked Questions

28.1 成为注册护理助手 (CNA)

解释成为注册护理助手 (CNA) 的步骤，包括完成经批准的培训计划和通过 NNAAP 考试的两个部分。

- ✓ 完成州批准的护理助手培训计划
- ✓ 通过 NNAAP 考试的笔试和技能部分

28.2 获得认证前执行职责

描述学员在获得认证前可以执行护理助手职责的条件。

- ✓ 在认可机构的项目中完成120天的培训
- ✓ 不得执行未经讲师培训和确认的职责

28.3 特殊考试便利

说明特殊考试便利必须事先提出申请并获得批准，需要附带支持性文件。

- ✓ 申请须在考试前提交并获批
- ✓ 需要医生或合格专业人士出具的文件

28.4 选择和安排考试

描述同时安排两个考试，以及用口试替代笔试的选项。

- ✓ 笔试和技能考试最初一起安排
- ✓ 口试可以替代笔试

28.5 注册、付款和考试日期

说明注册和付款必须通过邮件进行，成绩不能在线查看，考试日期列在官方网站上。

- ✓ 注册必须通过邮件完成
- ✓ 考试现场不接受任何形式的付款
- ✓ 成绩无法在线查看

28.6 注册表验证和维护

说明如何验证注册表状态、更新姓名/地址以及保持认证的有效性。

- ✓ 通过联系认证单位来验证注册表状态
- ✓ 认证从通过之日起有效期为二十四个月
- ✓ 续期通知在到期前四个月发送

28.7 认证过期和州际搬迁

解释了认证过期的重新考试要求，以及在州际搬迁时如何处理执行职责的问题。

- ✓ 过期的认证需要在经批准的培训项目中重新参加考试
- ✓ 搬迁到加州或从加州搬迁时，请联系相应的州政府机构