

簡單4招教你排除異物噎塞

當對方**遭到異物噎塞**，
且還**有意識**的情況下，你可以這樣做：

☆☆★ **輕度哽塞** 鼓勵用力咳嗽



★★★ **重度哽塞** 用「**環抱腹戳法**」協助排除異物
(不適用孕婦與肥胖者)



1

請旁人
撥打119



2

施救者一手
握拳放在肚臍上方
另一手抱住就位之拳頭



3

雙手用力
向患者的後上方
快速瞬間重複推擠



4

重複進行
直到異物排出
或救援人員接手

4 วิธีง่ายๆ ช่วยผู้ที่สำลักสิ่งแปลกปลอม

เมื่อมีผู้สำลักสิ่งแปลกปลอมและยังมีสติอยู่

คุณสามารถช่วยได้ดังนี้ :



★ ★ ★ หากสำลักเล็กน้อย ให้ผู้ป่วยไอแรงๆ

★ ★ ★ หากสำลักรุนแรง

ใช้ “วิธีปฐมพยาบาลแบบไฮม์ลิช”

(รัดกระดูกที่ท้องเหนือสะดือใต้ลิ้นปี่) เพื่อช่วยเอาสิ่งแปลกปลอมออก (วิธีนี้ไม่เหมาะสำหรับสตรีมีครรภ์และคนอ้วน)



1

ขอให้คนใกล้ตัว
รับโทร 119



2

ผู้ช่วยเหลือ
กำมือข้างหนึ่ง
วางเหนือสะดือ
ของผู้ป่วย



3

ใช้อีกมือหนึ่ง
จับมือที่กำไว้ให้มั่น
ออกแรงดันขึ้นด้าน
หลังและด้านบน
อย่างรวดเร็วและแรง



4

ทำซ้ำจนกว่าสิ่ง
แปลกปลอมจะหลุด
ออกหรือจนกว่าเจ้า
หน้าที่กู้ชีพจะมาถึง

Ajari Anda 4 Langkah Mudah Mengatasi Tersedak

Saat seseorang **tersedak benda asing dan masih dalam keadaan sadar**, Anda bisa lakukan hal ini:

★ ★ ★ Tersedak ringan

Minta orang tersebut untuk batuk sekuat-kuatnya



★ ★ ★ Tersedak berat

Gunakan teknik **“Heimlich maneuver”** atau pelukan perut untuk membantu mengeluarkan benda yang menyumbat

(tidak boleh dilakukan pada ibu hamil dan orang dengan obesitas)

119



1

Minta orang di sekitar untuk segera menelepon 119



2

Penolong mengepalkan satu tangan dan letakkan di atas pusar korban, lalu genggam kepala tersebut dengan tangan satunya



3

Dengan kedua tangan, dorong kuat ke arah atas dan belakang secara cepat dan berulang-ulang



4

Lanjutkan gerakan ini sampai benda asing keluar atau tim medis datang mengambil alih

4 bước đơn giản giúp xử lý hóc dị vật

**Khi ai đó bị hóc dị vật và vẫn còn tỉnh táo,
bạn có thể làm như sau:**



Trường hợp hóc nhẹ

**Khuyến khích
ho mạnh**



Trường hợp hóc nặng

Dùng phương pháp Heimlich để đẩy dị vật ra ngoài.

(Không áp dụng cho phụ nữ mang thai và người béo phì)



1

**Nhờ người xung
quanh gọi 119**



2

**Người cứu hộ nắm
chặt một tay thành
nắm đấm, đặt trên
rốn của nạn nhân,
dùng tay còn lại nắm
lấy nắm đấm.**



3

**Áp mạnh vào bụng
nạn nhân nhanh,
dứt khoát,
hướng lên trên.**



4

**Lặp lại động tác
cho đến khi dị vật
được đẩy ra hoặc
nhân viên cấp cứu
đến tiếp quản.**

4 simple tips to clear a choking obstruction

If someone gets a foreign object stuck in their throat and is still conscious do one of the following:



Mild choking

Encourage them to cough forcefully



Severe choking

Use the “Heimlich maneuver” to help expel the object

(not suitable for pregnant women or anyone obese)

119



1

Call 119



2

The rescuer places one clenched fist just above the navel of the choking individual, and grasps the fist with the other hand



3

Using both hands, deliver quick, forceful, and repeated upward thrusts in a backward and upward motion



4

Repeat the motion until the object is expelled or emergency services arrive and take over