

# 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「環抱腹擊法」協助排除異物  
(不適用孕婦與肥胖者)

119



1

請旁人  
撥打119



- 施救者一手握拳放在肚臍上方另一手抱住就位之拳頭

- 雙手用力向患者的後上方快速瞬間重複推擠

- 重複進行直到異物排出或救援人員接手



1955



1955hotline



勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

# 4 วิธีง่ายๆ ช่วยผู้ที่สำลักสิ่งแปลกปลอม

เมื่อมีผู้สำลักสิ่งแปลกปลอมและยังมีสติอยู่

คุณสามารถช่วยได้ดังนี้ :

★★★ หากสำลักเล็กน้อย ให้ผู้ป่วยไอแรงๆ

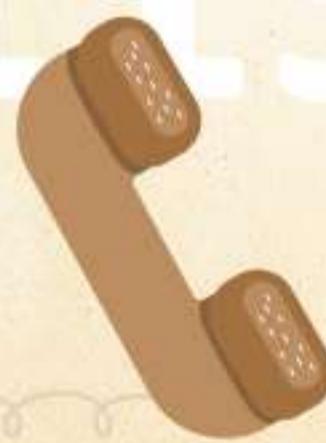


★★★ หากสำลักรุนแรง

ใช้ “วิธีปฐมพยาบาลแบบไฮม์ลิช”

(รัดกระดูกที่ห้องเหนือสะดิอใต้ลิ้นปี) เพื่อช่วยเอาสิ่งแปลกปลอมออก (วิธีนี้ไม่เหมาะสมสำหรับสตรีมีครรภ์และคนอ้วน)

119



1

ขอให้คนใกล้ตัว  
รีบโทร 119



2

ผู้ช่วยเหลือ  
กำมือข้างหนึ่ง  
วางเหนือสะดิอ  
ของผู้ป่วย



3

ใช้อกมือหนึ่ง  
จับมือที่กำไว้ให้มั่น  
ออกแรงดันขึ้นด้าน  
หลังและด้านบน  
อย่างรวดเร็วและแรง



4

ทำซ้ำจนกว่าสิ่ง  
แปลกปลอมจะหลุด  
ออกหรือจนกว่าเจ้า  
หน้าที่กู้ชีพจะมาถึง



1955



1955hotline



勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

# 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

Khuyên 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)

119



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

Án 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 chocking

Encourage them to cough forcefully

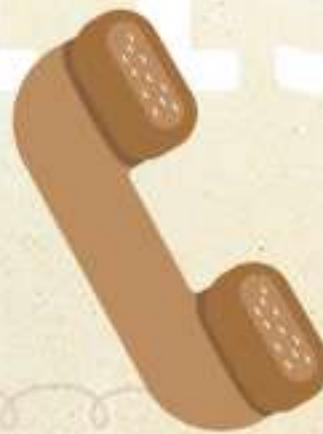


## Severe choking

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



1955



1955hotline



勞動部勞動力發展署

WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告