

الإسعافات الأولية للاختناق

أولاً: للبالغين

- قف خلف الشخص وتجعل ظهره امامك وتحاوطه.
- تحدد موضع السرة بإبهام احدى يديك ثم تضع اليد الاخرى عليها.
- ثم تقوم بدفعه في اتجاهك ولأعلي عدة مرات بسرعه وبقوه حتى يخرج الجسم المبلوع.
- (هذه الطريقة تدفع حجابيه الحاجز وتعمل على دفع الهواء للخارج).
- واذا كان الشخص **بدينا** او **امرء حامل** ولا تستطيع احاطته فانك تقوم بإحاطته بنفس الطريقة ولكن من **عند اخر عظمه في القفص الصدري**.
- اذا كنت **بمفردك** استخدم كرسى كما مبين بالصورة.



ثانياً: للأطفال الرضع

- ضع طفلك ووجهه الى اسفل على ركبتيك او فوق ساعدك.
- باستخدام كعب يدك، اضرب خمس ضربات محكمة على ظهره بين عظمتي الكتف.
- اذا كانت طفلك لم تتنفس بعد، اجعله يستلقي على ظهره.
- ثم ضع اصبعين على عظمة الصدر السفلى، مباشرة تحت خط الحلمة.
- باستخدام اصابعك ، نفذ خمسة ضغطات سريعة على الصدر.



د/ انعام محمد حسن (منسق التثقيف الصحي)

أ.د/ سعد زكى (مدير المستشفى الجامعي الرئيسي)