

کمک‌های اولیه در خفگی

معاونت آموزشی



دلیل خفگی

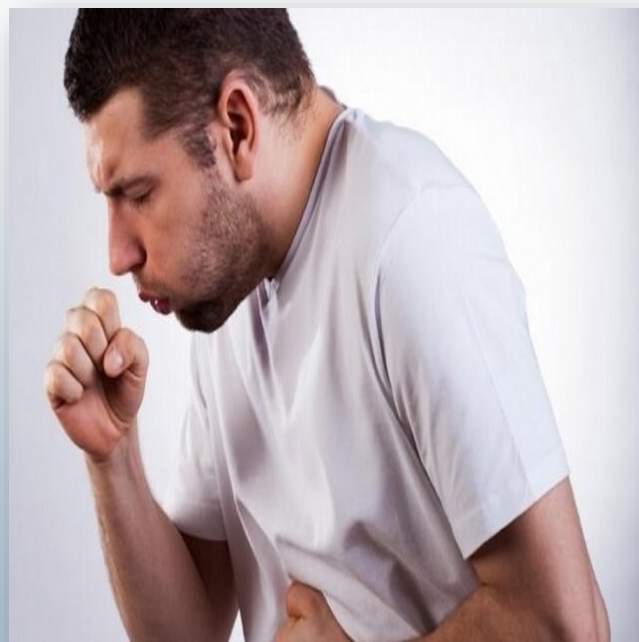


خفگی زمانی اتفاق می افتد که راه هوایی به طور جزئی یا کامل توسط جسم خارجی مانند یک تکه غذا یا یک جسم کوچک بسته شود و نفس کشیدن برای فرد سخت می شود

علائم خفگی

علائم خفگی:

- ناتوانی در صحبت کردن
- تنفس سخت یا با صدای بلند
- سرفه (که می تواند آرام یا شدید باشد)
- تغییر رنگ پوست، لب و ناخن ها به سمت آبی



مهارت‌های مواجهه با خفگی

بزرگسال و کودک

ضربه به پشت

تا پنج ضربه به پشت بزنید.

۱. پشت فرد بایستید و یک دست خود را روی قفسه سینه فرد قرار دهید و او را به جلو خم کنید
۲. با استفاده از پاشنه دست دیگر خود، تا پنج ضربه محکم و سریع به پشت و بین دو کتف فرد بزنید و اگر جسم خارجی بیرون نیامد مرحله بعد یعنی فشار شکمی را شروع کنید

فشار به شکم یا مانور هایملیخ

۱. پشت سر فرد بایستید، او را به جلو خم کرده و هر دو دست خود را دور کمر او بگذارید
۲. یک دست را مشت کنید و آن را بین ناف و دنده ها قرار دهید و دست دیگر خود را روی مشت قرار دهید.
۳. به سرعت دست خود را به سمت داخل و بالا بکشید. این کار را ۵ بار تکرار کنید

۵ و ۵

۵ ضربه به پشت



۵ فشار شکمی



مهارت‌های مواجهه با خفگی

نوزاد

ضربه به پشت

تا پنج ضربه به پشت بزنید.

۱. بنشینید و نوزاد را رو به پایین، روی پاهای خود قرار دهید (سر باید پایین‌تر از بدن باشد) و چانه او را با دست خود نگه دارید.

۳. با استفاده از پاشنه دست دیگر خود، تا پنج ضربه محکم و سریع بین کتف نوزاد بزنید.

فشار به شکم

۱. سر نوزاد را نگه دارید و او را به سمت بالا بچرخانید بطوریکه پشت کودک روی ساعد یا پای شما باشد. سر باید پایین‌تر از بدن باشد.

۲. دو انگشت یا دو شست را در وسط قفسه سینه آنها درست زیر خط نوک سینه قرار دهید و پنج فشار به قفسه سینه وارد کنید.



مهارت‌های مواجهه با خفگی

مانور شکمی روی خودتان

ابتدا، اگر شما تنها و در حال خفگی هستید بلافاصله با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

سپس فشار شکمی (مانور هایملیخ) را بر روی خودتان اجرا کنید.

۱. یک مشت را کمی بالاتر از محل ناف خود قرار دهید.

۲. با دست دیگر، مشت خود را بگیرید و بر روی یک سطح سفت مثل کانتیر

آشپزخانه، میز یا صندلی تکیه دهید.

۳. مشت خود را محکم به سمت داخل شکم و بالا فشار دهید.



مهارت‌های مواجهه با خفگی

مانور شکمی در افراد چاق یا زنان باردار

در این حالت دست‌ها را کمی بالاتر از حالت عادی و زیر جناغ قرار دهید:

۱. برای افراد چاق یا باردار، به جای فشارهای شکمی، از فشار قفسه سینه استفاده کنید. بنابراین پشت سر فرد می ایستید و مشت خود را روی استخوان جناغ قرار دهید

۲. سپس دست دیگر خود را روی مشت قرار داده و به قفسه سینه فشار وارد کنید



مهارت‌های مواجهه با خفگی

مانور باز کردن راه هوایی در فردی که هوشیاری ندارد

۱. در این حالت فرد روی زمین خوابانده شود
۲. اگر چیزی که در راه هوایی گیر کرده را می‌بینید با دست آن را خارج کنید
در غیر اینصورت اصلاً دست را وارد دهان فرد نکنید چون ممکن است چیزی که گیر کرده را به عقب برانید
۳. ماساژ قلبی را شروع کنید و در صورت امکان بعد از هر ۳۰ ماساژ، دو تنفس بدهید.

