Zadławienie – pomoc i samopomoc Dorośli

1 Najpierw oceń kaszel

- Może mówić, oddychać i mocno kaszleć? Zachęcaj do kaszlu i obserwuj.
- Nagle nie może mówić ani skutecznie kaszleć? Działaj natychmiast!

2 Pomagasz drugiej osobie



- Wezwij pomoc. Wybierz 112 i włącz głośnik.
- Pochyl osobę do przodu. Daj do 5 uderzeń nasadą dłoni między łopatki.
- Gdy to nie pomaga: do 5 uciśnięć nadbrzusza. Pięść nad pępkiem, poniżej mostka; druga dłoń na pięści. Uciskaj do siebie i ku górze.
- Po każdym działaniu sprawdź efekt. Jeśli nadal nie pomaga, powtarzaj 5 uderzeń i 5 uciśnięć. Przerwij, gdy wróci skuteczny kaszel lub oddech.

Nieprzytomna i nie oddycha normalnie? Zacznij uciskać środek klatki piersiowej i stuchaj dyspozytora 112.

3 Gdy jesteś sam / sama



- Możesz mocno kaszleć? Kaszl.
- Telefon pod ręką? Wybierz 112 i włącz głośnik. Nie zwlekaj z samopomocą.
- Obejmij pięść drugą dłonią, Przytóż nad pępkiem, poniżej mostka. Uciskaj energicznie do środka i ku górze.
- Możesz też docisnąć ten obszar nadbrzusza do stabilnego oparcia krzesła, bez ostrych krawędzi.

Samopomoc wg American Red Cross.

4 Przełyk to inna droga

- Pokarm w przełyku: trudność z połykaniem mimo prawidłowego oddychania → pilna pomoc medyczna.
- Nie przełykasz śliny? SOR natychmiast. Duszność? 112.

- Nie wkładaj palców do ust na ślepo.
- Uciskow brzucha nie stosuj u kobiet w ciąży.
- Po uciskach brzucha potrzebna jest ocena lekarska.