



Universal sign
for choking

همه چیز در يك آن اتفاق مي‌افتد و در اين حال، زمان ارزش فراواني پيدا مي‌کند. براي همه ما اين اتفاق پيش آمده که در حين خوردن خوراكي، جسمي خارجي راه تنفسي‌مان را بند آورده و حالت خفگی به ما دست داده است.

مغز انسان در صورت نرسیدن اکسيژن، در فاصله ۴-۶ دقيقه دچار مرگ مي‌شود. متأسفانه سالانه هزاران نفر به اين شکل زندگي خود را از دست مي‌دهند. دو سوم از اين افراد را کودکان تشکيل مي‌دهند که اغلب آنها سن زير سه سال دارند، در عين حال اين خطر همه را تهديد مي‌نمايد.

حرکت تکنیکی و ساده هایملیخ شما را قادر می‌سازد تا در حد امکان، اشخاص را از خطر خفگی نجات دهید. با یادگیری این روش، حتی می‌توانید خود را نیز از خطر خفگی برهانید. فرد در حال خفگی نه می‌تواند صحبت کند و نه توانایی تنفس دارد، لذا به کمک شما سخت نیازمند است.

هیچگاه به پشت شخص در حال خفگی نزنید، چرا که ممکن است کار مشکل‌تر شود (مگر آنکه نیم تنه بالایی شخص رو به پائین باشد). خندیدن و یا حرف زدن در حین جویدن غذا و بلعیدن آن ممکن است باعث ایجاد حالت خفگی گردد. به هنگامی که حالت خفگی دست می‌دهد، هرگز محلی را که دیگران در آن هستند ترك نکنید و همانند شکل زیر، با اشاره وضعیت خود را به آنان بفهمانید.

تأثیر این تکنیک به این دلیل است که در حالت قطع تنفس بیمار، هنوز مقدار قابل توجهی هوا داخل ششها باقی است و با فشردن سریع دستها بر روی شکم مصدوم (بین قفسه سینه و ناف)، ششها فشرده می‌شوند و هوای موجود در آنها به سمت نای حرکت می‌کند و جسم خارجی را به سمت بیرون حلق می‌راند. خفگی در کودکان اغلب به دلیل بلعیدن جسم خارجی رخ می‌دهد. در مورد به کارگیری این تکنیک برای کودکان با احتیاط کامل عمل کنید.



Sweep your finger through the child's or infant's mouth to remove debris




 Hsebest_official

در ابتدا سعی کنید جسم خارجی را - در صورتی که قابل مشاهده است - با گرداندن انگشت در داخل دهان نوزاد خارج نمایید. باید مراقب باشید که این کار شما جسم خارجی را بیشتر در حلق کودک فرو نبرد.

Place the infant stomach-down across your forearm and give five thumps on the infant's back with heel of your hand



 Hsebest_official

در صورتی که با انگشت موفق به خارج کردن جسم خارجی نشدید، مانند شکل پنج بار با پاشنه دست به پشت نوزاد بزنید. سر نوزاد باید پائین تر از بدنش قرار بگیرد.

Place two fingers in the middle of the infant's breastbone and give five quick downward thrusts

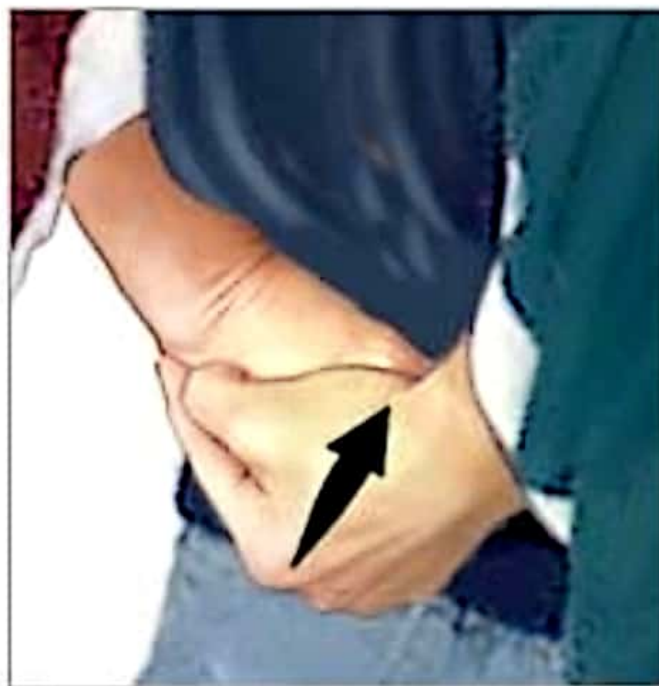


 Hsebest_official

در صورتی که با استفاده از روشهای قبلی مشکل برطرف نشد، دو انگشت میانی را مانند شکل، در وسط قفسه سینه نوزاد بگذارید و پنج بار به سرعت رو به پایین فشار دهید. سر نوزاد در این حالت نیز باید پائین تر از بدنش قرار بگیرد.



Do not thrust hard enough to lift the child off his feet



 Hsebest_official

همانگونه که پیشتر توضیح داده شد، ابتدا يك دستتان را مشت کنید و انگشت شست خود را بر روی شکم کودک - بین قفسه سینه و ناف - بگذارید. سپس این دست را محکم با دست دیگریتان بگیرید و هر دو دست را با حرکت سریع رو به بالا فشار دهید. شدت بالا کشیدن نباید به حدی باشد که کودک از روی زمین بلند شود.

Cover your fist with your other hand and thrust up and in with sufficient force to lift the victim off his feet



 [Hsebest_official](#)

پشت سر شخص مصدوم بایستید و دستانتان را به نحوی که قبلاً توضیح داده شد به دور کمر وی گره بزنید. آنگاه آنها را بر روی شکم مصدوم به طرف بالا فشار دهید. این حرکت را چند بار تکرار کنید. در صورتی که شخص بر روی صندلی نشسته باشد، می‌توانید این حرکت را از پشت صندلی انجام دهید.

Heimlich maneuver for an unconscious adult



 Hsebest_official

پاشنه يك دست را مقداري بالاتر از ناف قرار دهید. دست ديگرتان را بر روي آن بگذاريد. دستانتان را چند بار به سرعت به سمت بالا فشار دهید تا جسم خارجي به طرف بيرون هدايت شود. در مورد کودکان، مي‌توانيد اين حرکت را با کمک دو انگشت ميانى دستانتان انجام دهید.



تذکرات مهم

 Hsebest_official

۱. در صورتی که شخص مصدوم می تواند سرفه کند، نیازی به کاربرد این روش نیست.
۲. مانور هایملیخ برای کودکان کمتر از یک سال توصیه نمی شود و در مورد خردسالان و کودکان باید با احتیاط و ملایمت فراوان رفتار کرد.
۳. در صورتی که در مورد مصدوم مردد به سگته و یا خفگی هستید، مبنای بر خفگی بگذارید. چرا که موارد مشاهده شده خفگی در حین غذا خوردن به مراتب بیش از سگته می باشد.



HSEBEST

اگر این آموزش برای شما مفید بود برای
دوستان و عزیزان خود هم ارسال کنید تا در
نجات دادن شخص گرفتار به خفگی شما هم
سهیم باشید.

حتما در گروه و کانال و پیج اینستاگرام ما
عضو شوید تا جدیدترین و به روزترین
مطالب ایمنی رو رصد کنید.



HSEBEST



HSEBEST_OFFICIAL