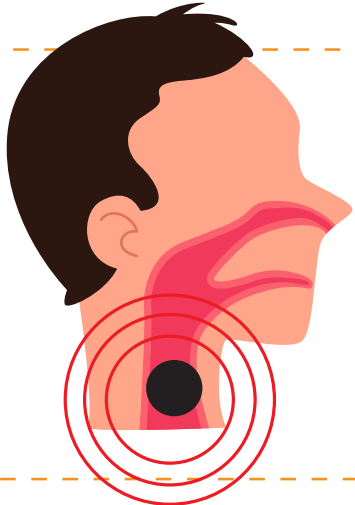




## Pertolongan Pertama pada Orang yang **TERSEDAK**



Tersedak terjadi saat ada benda asing, makanan, atau cairan yang menghambat saluran napas di tenggorokan. Karena itu pada kondisi fatal, tersedak bisa menyebabkan berkurangnya asupan udara, yang menimbulkan risiko kematian akibat kurangnya oksigen. Untuk menghindari kondisi fatal tersebut, lakukan pertolongan pertama untuk orang tersedak berikut ini:

**1**



- Minta seseorang untuk mencari bantuan medis.
- Minta orang yang tersedak untuk berdiri dengan mencondongkan tubuhnya ke depan. Menggunakan tumit tangan, pukul bagian punggung atau di antara tulang belikatnya. Ulangi sampai benda asing yang membuatnya tersedak keluar dari tenggorokan. Metode ini hanya boleh dilakukan pada orang dewasa.

**2**



### **Manuver Heimlich**

- Berdiri di belakang punggung orang yang tersedak. Peluk pinggang dan perutnya dengan erat.
- Condongkan tubuhnya ke depan.
- Kepalkan tangan dan letakkan di atas perut, di bagian atas pusar atau ulu hati.
- Tekan bagian tersebut dengan gerakan ke atas.
- Ulangi metode ini lima kali.
- Jika benda yang menyebabkan tersedak belum keluar, ulangi metode ini sebanyak lima kali.

**3 CPR**



- Letakkan orang yang tersedak dalam posisi terlentang di atas permukaan yang keras.
- Simpan salah satu tangan tepat di bagian tengah dada.
- Simpan dan kaitkan tangan yang lain di atas tangan pertama.
- Dorong dan lakukan pijat jantung dengan cepat, sebanyak 100 kali per menit.
- Pijat dengan menggunakan kekuatan bahu dan badan bagian atas, bukan dari siku. Usahakan agar tangan tetap tegak lurus, biarkan tubuh yang bergerak naik turun.
- Lakukan hingga bantuan medis datang.