



# الاختناق Choking

## الاختناق

عند توقف جسم صغير داخل الحلق كالطعام او الألعاب الصغيرة يبدأ الشخص في عدم القدرة على التنفس

**ماهي العلامات التي تدل على الاختناق؟**

١. إمساك الحنجرة باليدين.
  ٢. عدم القدرة على الكلام.
  ٣. صعوبة التنفس أو التنفس المصحوب بصوت.
  ٤. صدور صوت صفير عند محاولة التنفس.
  ٥. سعال ضعيف أو قوي.
  ٦. تحول لون البشرة و الشفتين إلى اللون الأزرق.
- وقد يؤدي الاختناق الشديد لفترة طويلة إلى فقدان الوعي حيث يجب القيام بالانعاش القلبي الرئوي للشخص المختنق

**كيف نتصرف لانقاذ الشخص من الاختناق؟**

- الوقوف خلف الشخص المصاب.
- وضع إحدى القدمين أمام الأخرى
- لف الذراعين حول خصر الشخص المصاب .
- إمالة الشخص المصاب إلى الأمام قليلاً و برفق
- عمل قبضة بيد واحدة فقط ثم وضعها فوق منطقة السرة
- مسك القبضة باليد الأخرى ثم نغم بالضغط بقوة على البطن بسرعة نحو الأعلى
- القيام بـ ٦ إلى ١٠ ضغطات على البطن بهذه الطريقة حتى يخرج الجسم العالق

## Choking

When a small object, such as food or a small toy, gets stuck in the throat, the person may become unable to breathe.

### What are the signs of choking?

1. Holding the throat with both hands.
2. Being unable to speak.
3. Difficulty breathing or noisy breathing.
4. A whistling sound when trying to breathe.
5. A weak or strong cough.
6. The skin and lips turning blue.

**Severe choking that continues for a long time may lead to loss of consciousness. In this case, CPR should be performed on the choking person.**

### How do we act to save a choking person?

- Stand behind the affected person.
- Place one foot in front of the other.
- Wrap your arms around the affected person's waist.
- Gently lean the affected person slightly forward.
- Make a fist with one hand and place it above the navel area.
- Hold the fist with the other hand and press firmly and quickly on the abdomen in an upward direction.
- Perform 6 to 10 abdominal thrusts in this way until the object blocking the airway comes out.



مجموعة فقيه للرعاية الصحية  
Fakeeh Care Group