

# Jangan Panik

dr. Christian, Sp.An  
dr. Diani Nazma, Sp.An

## Saat TERSEDAK !



### Apa itu Tersedak?

Tersedak terjadi saat ada **benda asing**, makanan, atau cairan **yang menghambat saluran napas di tenggorokan.**

Bagaimana pertolongan pertama pada orang yang tersedak?

### Kenali Tanda Tersedak

Sulit Berbicara



T

Batuk



A

Rasa Panik Atau Kaget



N

Penurunan Kesadaran



D

Kulit dan kuku Berubah menjadi Biru



A

### TAHUKAH ANDA ?



dari kematian disebabkan oleh makanan. Para pakar menyebut, cara mengunyah yang tidak benar turut bertanggung jawab terhadap naiknya angka kematian.



### Penyebab Tersedak



Makan & minum terlalu cepat



Menelan makanan sebelum dikunyah sampai halus



Menelan tulang duri, atau benda kecil lainnya



Bicara atau tertawa saat makan

### Pertolongan Pertama Saat Tersedak



#### 1 LIMA PUKULAN DI PUNGGUNG

- Berdiri di samping atau belakang orang yang tersedak
- Condongkan tubuh orang yang tersedak ke depan
- Berikan 5 pukulan dengan tumit di punggung atau diantara kedua tulang belikat
- Ulangi hingga benda asing keluar dari tenggorokan

#### 2 MANUEVER HEIMLICH ATAU DORONGAN PERUT



- Peluk pinggang dan perut orang yang tersedak dengan erat dari belakang
- Condongkan tubuh orang yang tersedak ke depan
- Kepalkan tangan dan letakan di perut bagian atas pusar atau ulu hati
- Tekan bagian tersebut dengan gerakan ke atas lima kali
- Ulangi hingga benda asing keluar dari tenggorokan