

घुटन की स्थिति में क्या करें?

(What to do in case of Choking)

- अगर व्यक्ति खांस पा रहा है, तो उसे खांसने के लिए प्रोत्साहित करें
- अपना एक हाथ आगे लाएं और मुट्ठी बनाएं। इसे व्यक्ति की नाभि के ठीक ऊपर रखें।
- दूसरे हाथ से मुट्ठी को पकड़ें और पेट पर तेजी से अंदर और ऊपर की ओर दबाव डालें
- जब तक गला साफ़ न हो जाए या वस्तु बाहर न आ जाए, इस प्रक्रिया को दोहराते रहें
- अगर आप अकेले हैं और दम घुट रहा है अपनी मुट्ठी नाभि के ऊपर रखें। दूसरे हाथ से पकड़ें। किसी मज़बूत सतह (जैसे मेज़ या कुर्सी) पर झुकें। अपनी मुट्ठी को तेज़ी से अंदर और ऊपर की ओर धकेलें।

