

Nghẹt thở (Cách tiếp cận 5 & 5)

- **5 cú hích:**

Đứng sang một bên, phía sau người bị nghẹt thở. Đặt một cánh tay trước ngực của người đó để làm điểm tựa. Gập người qua eo với thân trên song song với mặt đất. Dùng gót bàn tay tung 5 cú vào giữa bả vai của họ.

- **5 động tác đẩy bụng** (Kỹ thuật Heimlich)

Đứng sau người đó và vòng tay qua eo họ. Nhón người hơi về phía trước. Đặt một tay thành nắm đấm và nắm lại bằng tay kia, đặt ở vị trí cao hơn rốn của người đó một chút. Ấn mạnh và nhanh chóng vào bụng của người đó cho đến khi khối tắc nghẽn được giải phóng.

