

## ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΝΙΓΜΟΝΗ

Η Πνιγμονή είναι Οξεία απόφραξη των αεροφόρων οδών που συνήθως συμβαίνει κατά τη διάρκεια κάποιου γεύματος.

Αν το θύμα μπορεί να αναπνεύσει και να βήξει δυνατά, τότε υπάρχει μερική μόνο απόφραξη. Ο βήχας είναι το πιο αποτελεσματικό μέτρο από οποιαδήποτε άλλη βοήθεια, γι' αυτό και παροτρύνουμε το θύμα να βήχει συνεχώς μέχρι να βγει το ξένο σώμα.

Αν δε βγει, σταθείτε πίσω από το θύμα και εφαρμόστε πέντε κοιλιακές πιέσεις – ωθήσεις μεταξύ στέρνου και κοιλιάς κάνοντας γροθιά τα χέρια. Το ξένο σώμα μ' αυτό τον τρόπο πετάγεται προς τα έξω. Η μέθοδος αυτή έχει πολύ καλά αποτελέσματα. Αν δεν έχετε επιτυχία με την πρώτη φορά επαναλάβετε τον κύκλο.

Αν είστε μόνοι σας και πνιγείτε μπορείτε να εφαρμόσετε το χειρισμό στον εαυτό σας στηρίζοντας το κάτω μέρος του στέρνου σας στην πλάτη μιας καρέκλας ή σε άλλο αντικείμενο και να επιτύχετε τις ωθήσεις, όπως θα σας τις έδινε κάποιος άλλος με τη γροθιά του.

