

# COMO AJUDAR ALGUÉM QUE ESTÁ ENGASGANDO E NÃO CONSEGUE RESPIRAR



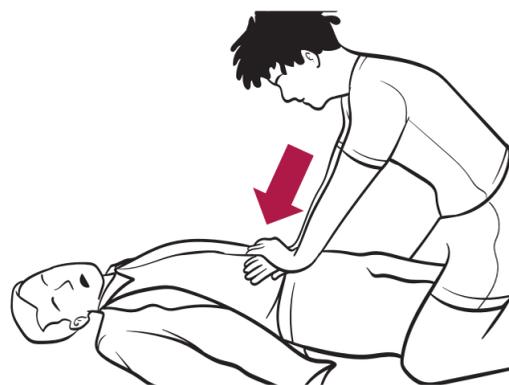
## Crianças e adultos

- 1** Vá para trás da pessoa e envolva seus braços na altura do abdome, um pouco acima do umbigo.
- 2** Feche uma das mãos mantendo o polegar para fora.
- 3** Segure o punho com a outra mão e pressione para cima com força em movimentos rápidos.
- 4** Repita o movimento quantas vezes for necessário até o objeto ser expulso e a pessoa voltar a respirar.

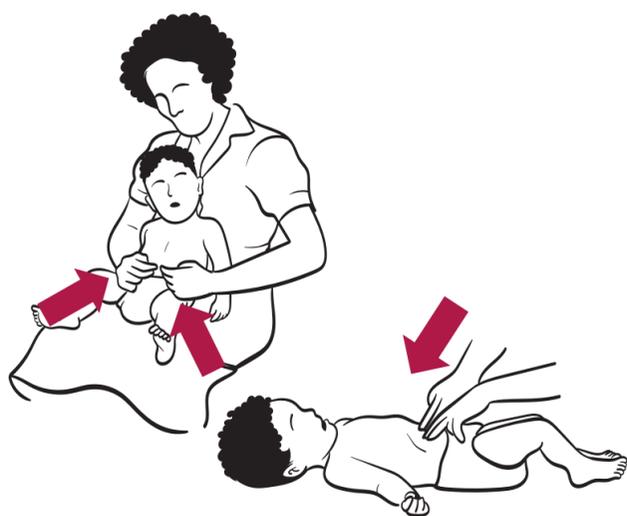
## ATENÇÃO:



**Se a pessoa estiver sentada,** faça o mesmo movimento. As costas da cadeira vão servir de suporte.



**Se a pessoa estiver deitada do chão,** ajoelhe-se entre suas pernas e pressione para cima com força uma mão em cima da outra, no mesmo local do abdome, acima do umbigo.



## Bebês

- 1** Coloque o bebê sentado no colo ou deitado com a barriga para cima em alguma superfície reta.
- 2** Posicione os dedos indicador e médio na altura do abdome, um pouco acima do umbigo.
- 3** Pressione para cima com força em movimentos rápidos.
- 4** Repita o movimento quantas vezes for necessário até o objeto ser expulso e o bebê voltar a respirar.