



# BANTUAN KECEMASAN



## **2.1 RESUSITASI KARDIOPULMONARI**

### **2.1.1 Resusitasi Kardiopulmonari (Cardiopulmonary Resuscitation, CPR)**

CPR merupakan satu teknik bantuan pernafasan dari mulut ke mulut dan teknik yang menggunakan tekanan dada

## **Keadaan individu yang memerlukan CPR**

1. Serangan jantung
2. Renjatan Elektrik
3. Lemas
4. Panahan petir

## **Situasi yang memerlukan CPR :**

- Tidak bernafas
- Tidak memberikan respon terhadap rangsangan
- Tiada degupan jantung atau nadi

## **Kelebihan CPR:**

Tidak memerlukan sebarang peralatan.

## **Risiko CPR:**

Jka tidak dilakukan dengan betul:

1. Tulang rusuk mangsa boleh patah.
2. Udara yang dihembus ke dalam mulut tidak sampai ke peparu mangsa

## Kepentingan CPR

Memulihkan sistem peredaran darah mangsa dan membekalkan oksigen ke dalam badan mangsa

## Kaedah Tekanan Dada

Dilakukan untuk menghasilkan peredaran darah secara buatan dengan mengepam dalam melalui jantung

Dapat meneruskan aliran darah di dalam badan mangsa terutamanya bagi mangsa yang mengalami serangan jantung yang menyebabkan degupan jantung terhenti sekali gus menyelamatkan mangsa

## Bantuan Pernafasan

Hembusa mulut ke mulut membolehkan mangsa menerima udara beroksigen ke dalam peparunya

Oksigen dihantar ke otak dan seluruh badan mangsa

Kerosakan otak boleh berlaku jika oksigen tidak sampai ke otak dalam tempoh tertentu

# Mendemonstrasikan kaedah CPR

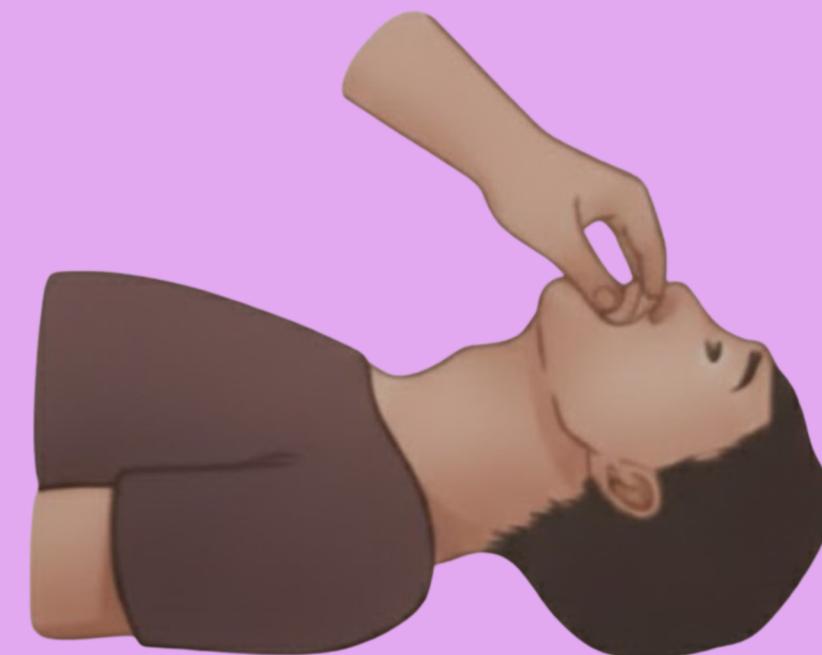
## 1. Periksa respon mangsa

- Tepuk bahu mangsa dengan kuat dan tanya dengan jelas, "Encik/Cik, adakah anda OK?"
- Jika tiada respon, jerit minta tolong dan arahkan seseorang menghubungi 999 serta dapatkan AED jika ada.



## 2. Buka saluran pernafasan

- Dongakkan kepala mangsa dan angkat dagu (Head tilt-chin lift).
- Pastikan tiada objek yang menghalang di dalam mulut.



# Mendemonstrasikan kaedah CPR

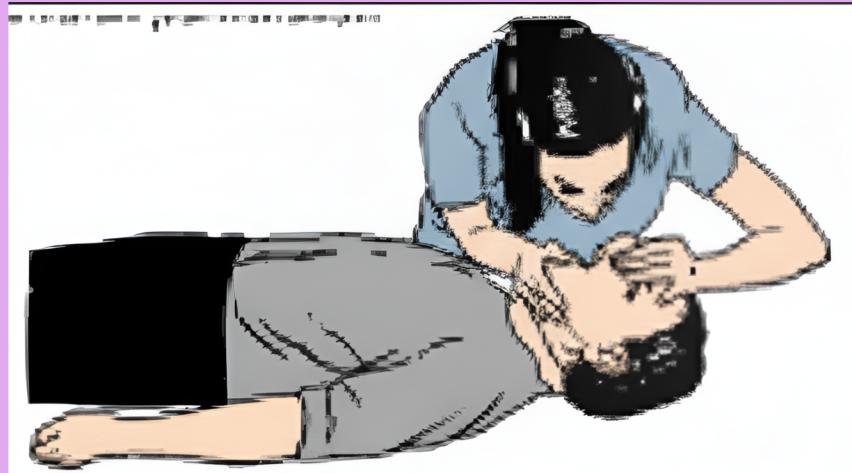
## 3. Tekanan dada

- Letakkan tumit tangan anda di tengah-tengah dada mangsa.
- Kunci siku anda dan tekan ke bawah sedalam 5-6 cm.
- Kelajuan tekanan adalah 100-120 tekanan seminit (mengikut rentak lagu "Stayin' Alive").
- Biarkan dada kembali ke posisi asal sepenuhnya sebelum tekanan seterusnya.



## 4. Bantuan Pernafasan

- Jika masih tiadapernafasan, picit hidung mangsa, dan berikan 2 hembusan mulut-ke-mulut.
- Setiap hembusan hendaklah selama 1 saat sehingga anda melihat dada mangsa ternaik.



# Mendemonstrasikan kaedah CPR

## 5. Ulangi tekanan di bahagian dada dan hembusan mulut

- Nisbah yang disyorkan adalah 30 tekanan dada diikuti oleh 2 hembusan. Teruskan kitaran ini sehingga ambulans tiba atau mangsa mula sedar.
- Jika mangsa bernafas tetapi masih belum sedar, ubah kedudukan badan mangsa dalam keadaan mengiring.

## **2.2 HEIMLICH MANOEUVRE**

### **2.1.1 Heimlich Manoeuvre dan kepentingannya**

**Heimlich Manoeuvre** ialah bantuan kecemasan yang dilakukan untuk menyelamatkan seseorang individu yang tercekik

**Tercekik** ialah keadaan yang berlaku apabila saluran pernafasan tersekat disebabkan oleh makanan atau benda asing

## Situasi mangsa yang memerlukan kaedah Heimlich Manoeuvre :

1. Memegang leher dengan kedu-dua tangan
2. Tidak boleh bercakap atau batuk
3. Kulit, bibir dan kuku kelihatan membiru dan kehitaman
4. Sukar bernafas

# Proses menelan berlaku

Apabila seseorang menelan makanan

Epiglotis akan terlipat dan menutup saluran pernafasan (trachea)

Jika makanan menghalang saluran pernafasan, orang itu akan tercekik

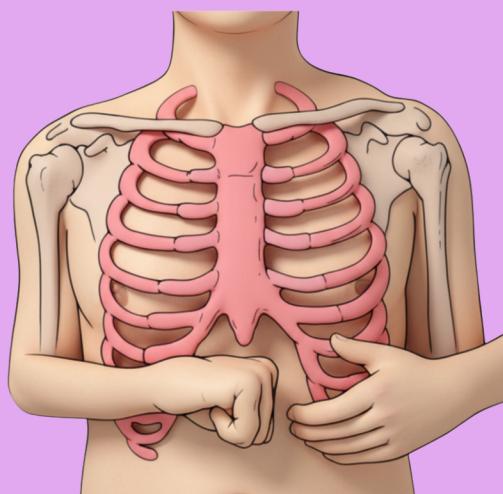
Makanan akan terus bergerak ke dalam esofagus ke perut

# Kaedah melakukan Heimlich Manoeuvre

Berdiri di belakang mangsa dan bongkokkan badan mangsa sedikit ke belakang



Lilitkan tangan anda dari belakang mangsa dan genggamkan tangan kanan



Letakkan genggaman tangan kanan di antara pusat dengan bawah rusuk mangsa.  
Letakkan Tangan kiri di atas tangan kanan yang digenggam



Tekan dan sentak ke atas dengan kuat dan cepat supaya dapat memberikan tekanan di dalam peparu dan menyebabkan banda asing tertolak keluar



# Kaedah Heimlich Manoeuvre ketika sendiri



Jika tiada orang berdekatan, letakkan tangan kanan di antara pusat dengan bawah rusuk dan berikan tekanan pada bahagian tersebut dengan membengkokkan badan. Jika tiada tenaga, cari objek separas pinggang seperti kerusi atau meja. Kemudian bengkokkan badan dan tolak badan dengan seluruh tenaga ke arah objek tersebut.

# SEKIAN TERIMA KASIH

