



# Don't Choke! Act Fast When Someone Is in Distress

**1** **Encourage coughing** when someone chokes. It helps expel the obstructing item.

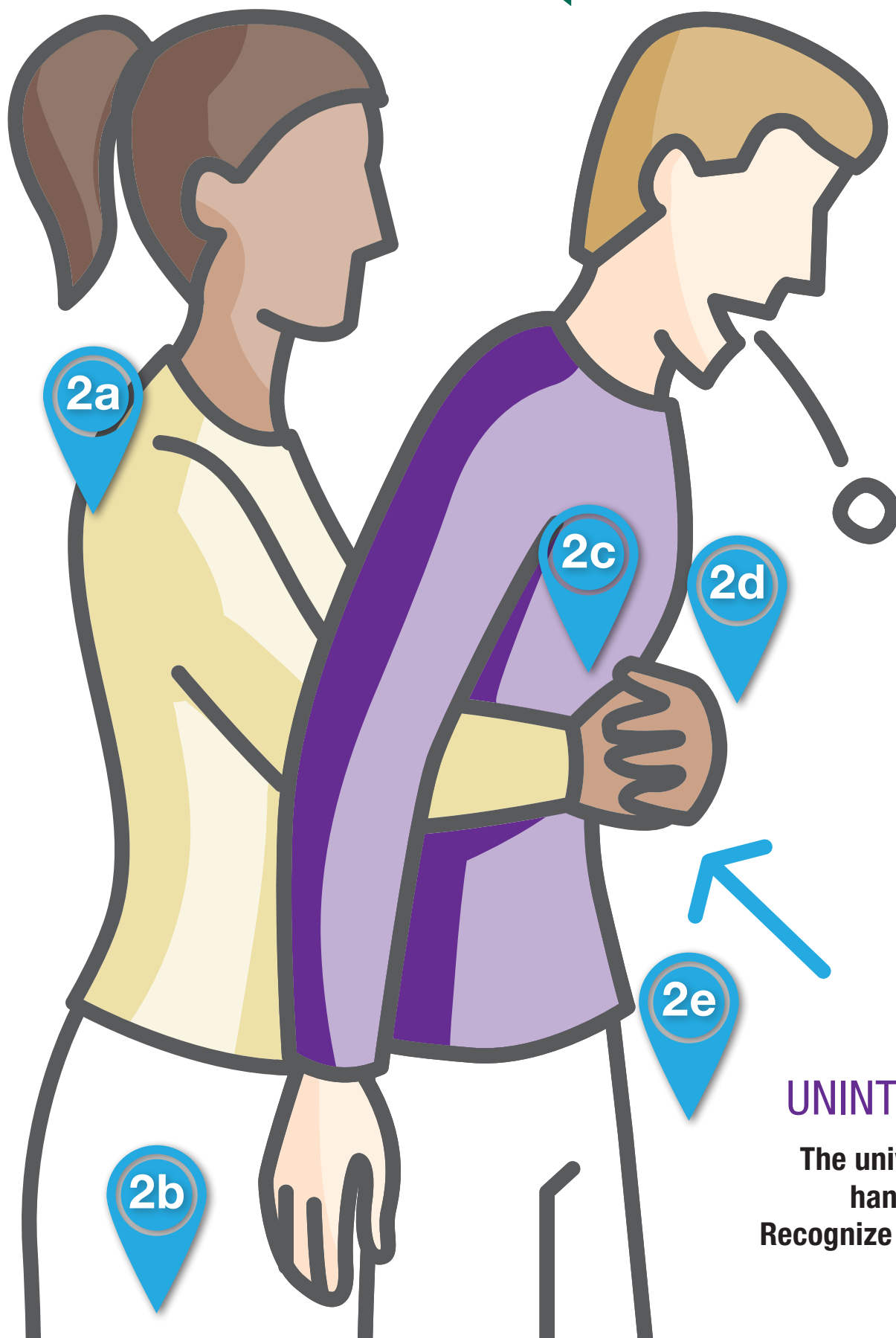
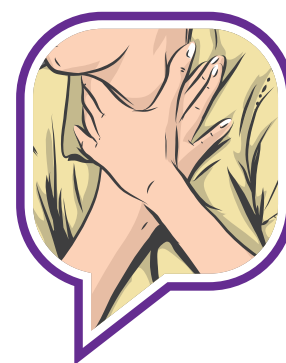
**2** **Perform Abdominal thrusts** if they can't cough, speak or breathe:

- a. **Stand behind** the victim
- b. **Place one foot forward** between the person's heels
- c. **Make a fist with one hand** and place it just above the navel
- d. **Place your other hand** on top of your fist
- e. **Give quick thrusts inward and upward** to clear the object

**3** **Call 9-1-1 and begin CPR immediately** if the victim becomes unresponsive.

**CHOKING IS THE #4 CAUSE OF UNINTENTIONAL DEATH.**

The universal sign for choking is hands clutched to the throat. Recognize the danger & act quickly. You could save a life.



For more information on this and other safety topics, please log on to the member-exclusive website at [nsc.org](http://nsc.org).

SOURCE: FIRST AID FOR CHOKING CHECKLIST



# ¡No se atragante! Actúe rápido cuando alguien está en peligro

**1**

Cuando alguien se esté atragantando debe incitarlo a toser. Esto ayuda a expulsar el elemento de obstrucción.

**2**

Si la persona no puede toser, hablar o respirar, realice empujes abdominales:

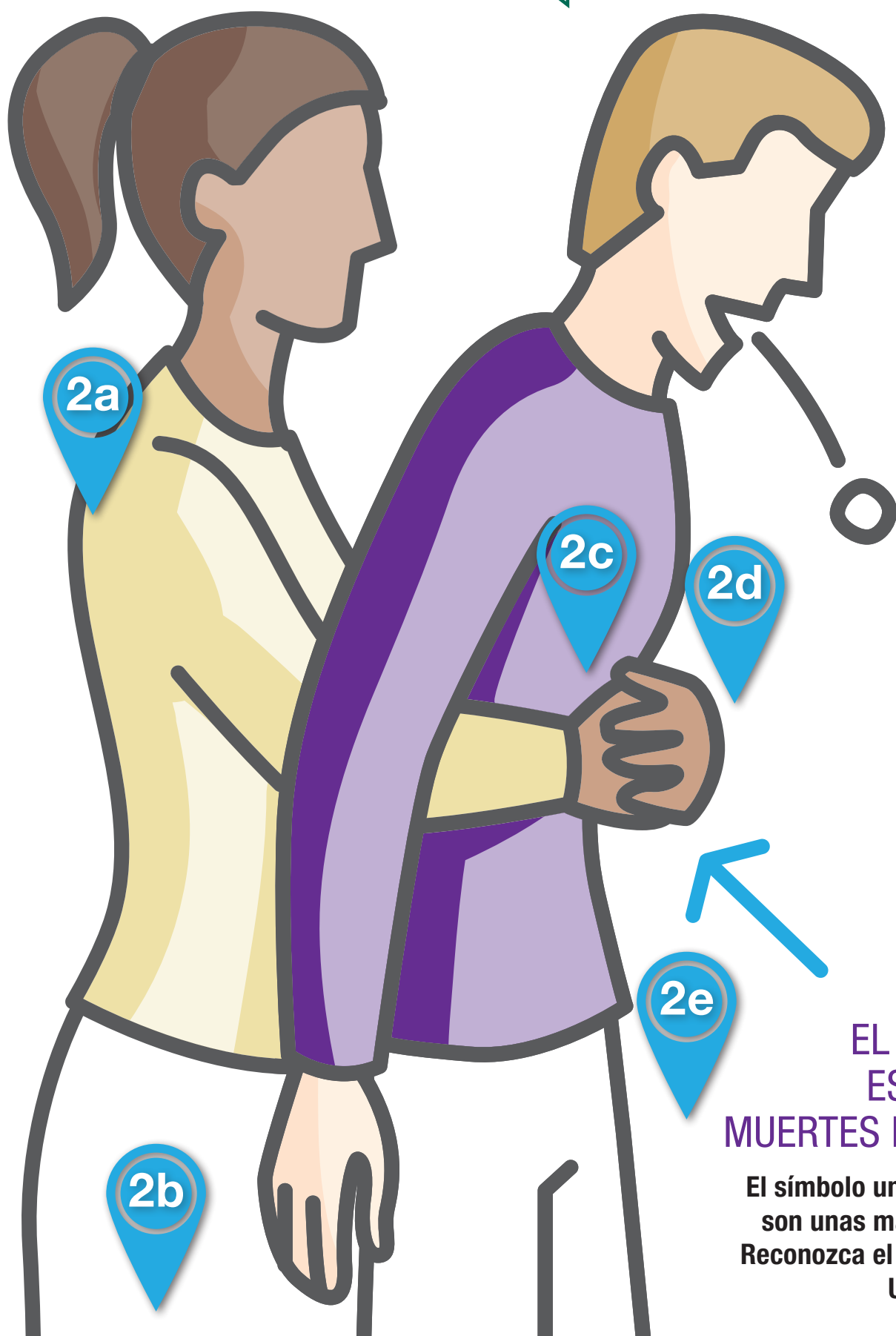
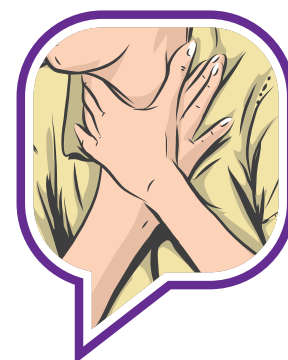
- Colóquese detrás de la víctima
- Coloque un pie adelante entre los talones de la persona
- Haga un puño con una mano y colóquelo justo encima del ombligo de la persona
- Coloque su otra mano encima de su puño
- Dé empujones rápidos hacia adentro y hacia arriba a fin de remover el objeto

**3**

Si la víctima deja de responder llame al 9-1-1 y comience inmediatamente la Reanimación Cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés).

EL ATRAGANTAMIENTO ES LA CAUSA N.º 4 DE MUERTES NO INTENCIONALES.

El símbolo universal del atragantamiento son unas manos apretando la garganta. Reconozca el peligro y actúe con rapidez. Usted puede salvar una vida.



Para obtener más información sobre éste y otros temas de seguridad, ingrese al sitio web exclusivo para miembros: [nsc.org](http://nsc.org).