

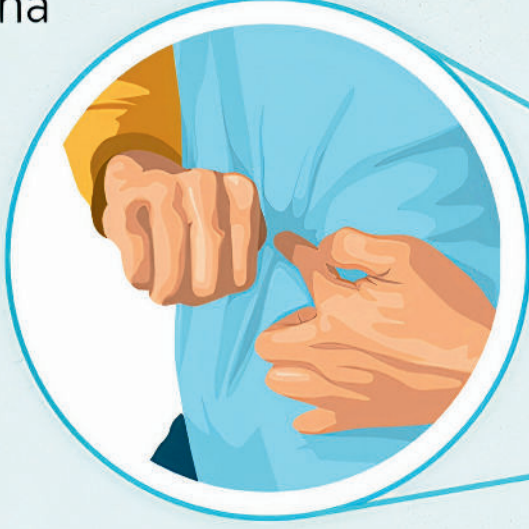


İlk olarak  
kişinin **arkasına**  
geçilir



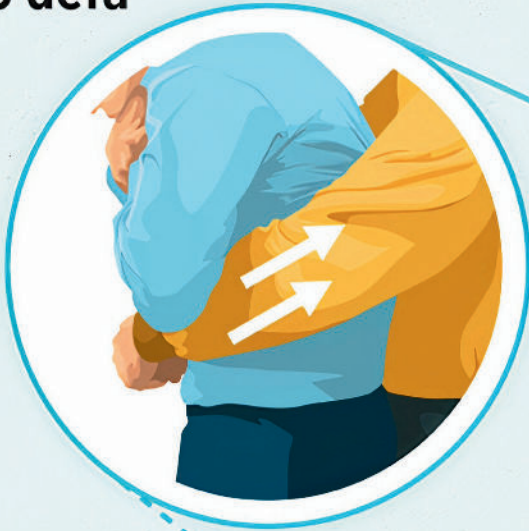
## Heimlich manevrası **nasıl yapılmalı?**

Bu el kişinin **göbek  
ile kaburgaları**  
arasındaki bölgenin  
orta noktasına  
yerleştirilir



Bir elimiz  
**yumruk** haline  
getirilir

Bu işlem **5-6 defa**  
tekrar edilir



Diğer el ile de  
yumruk yapılan el  
kavranıp **yukarıya ve  
içeriye doğru baskı**  
uygulayacak şekilde  
manevra yapılır

## **Kendi kendine Heimlich manevrası**

Bir **sandalyenin  
arka tarafına geçip,**  
sandalyenin sırtlık  
kısımını Heimlich  
manevrası yapılması  
gereken bölgeye  
bastırarak basınç  
uygulayabiliriz

