

Pertolongan Pertama Kejang

Seizure First Aid



Langkah 1

Tetap Tenang

Step 1 : Remain Calm

- Peringati orang sekitar untuk tidak panik.
Tell others to stay calm too.
- Pastikan saya berada di tempat aman.
Make sure im in a safe place.

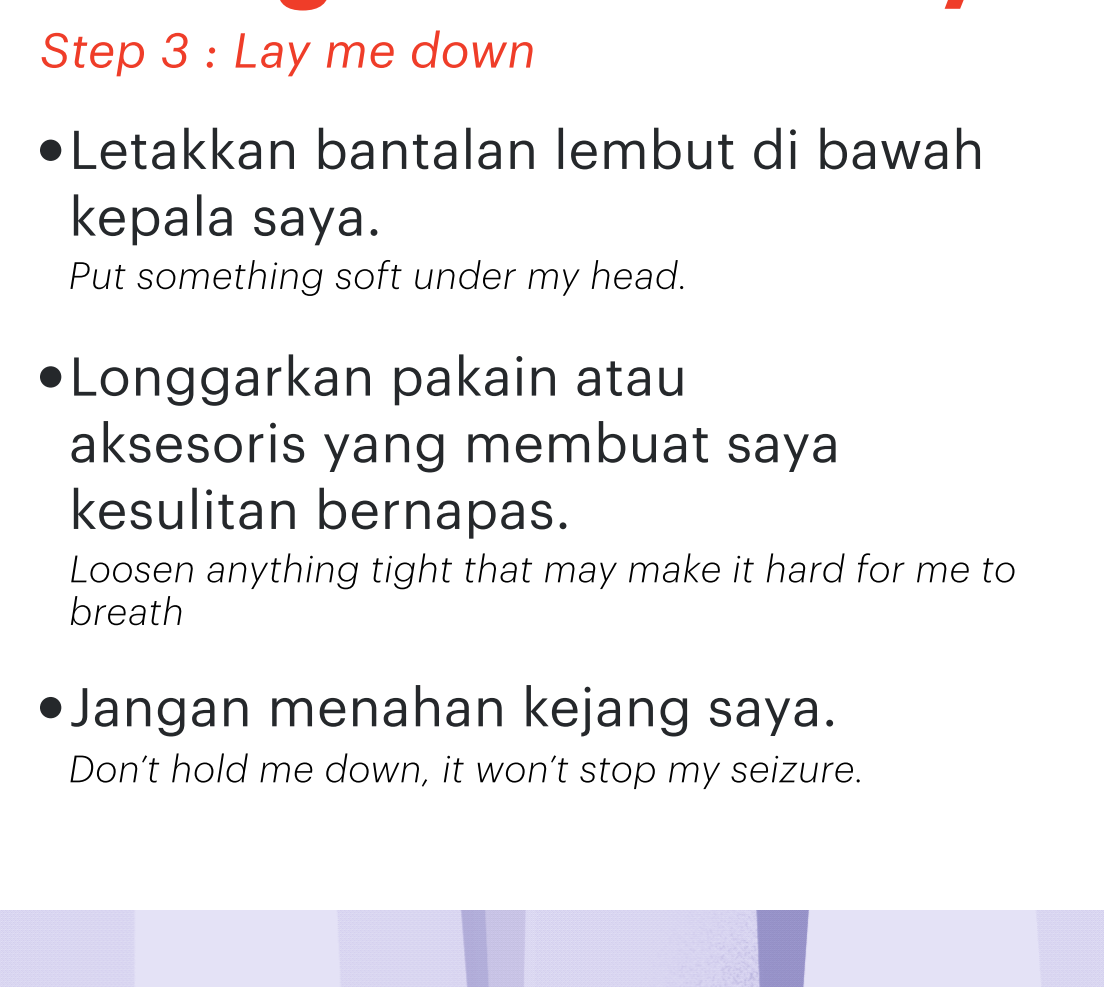


Langkah 2

Beri jarak

Step 2 : Keep the airway clear

- Beri saya ruang untuk bernapas.
Tell others to stay calm too.
- Anjurkan orang sekitar untuk memberi jarak.
Encourage people to take a few steps back.



Langkah 3

Baringkan Tubuh Saya

Step 3 : Lay me down

- Letakkan bantal lembut di bawah kepala saya.
Put something soft under my head.
- Longgarkan pakain atau aksesoris yang membuat saya kesulitan bernapas.
Loosen anything tight that may make it hard for me to breath
- Jangan menahan kejang saya.
Don't hold me down, it won't stop my seizure.



Langkah 4

Miringkan tubuh saya ke kanan

Step 2 : Keep the airway clear

- Arahkan wajah saya menghadap ke bawah.
Point my mouth toward the ground.
- Jangan masukkan benda apapun ke dalam mulut saya.
Don't put anything in my mouth.



Langkah 5

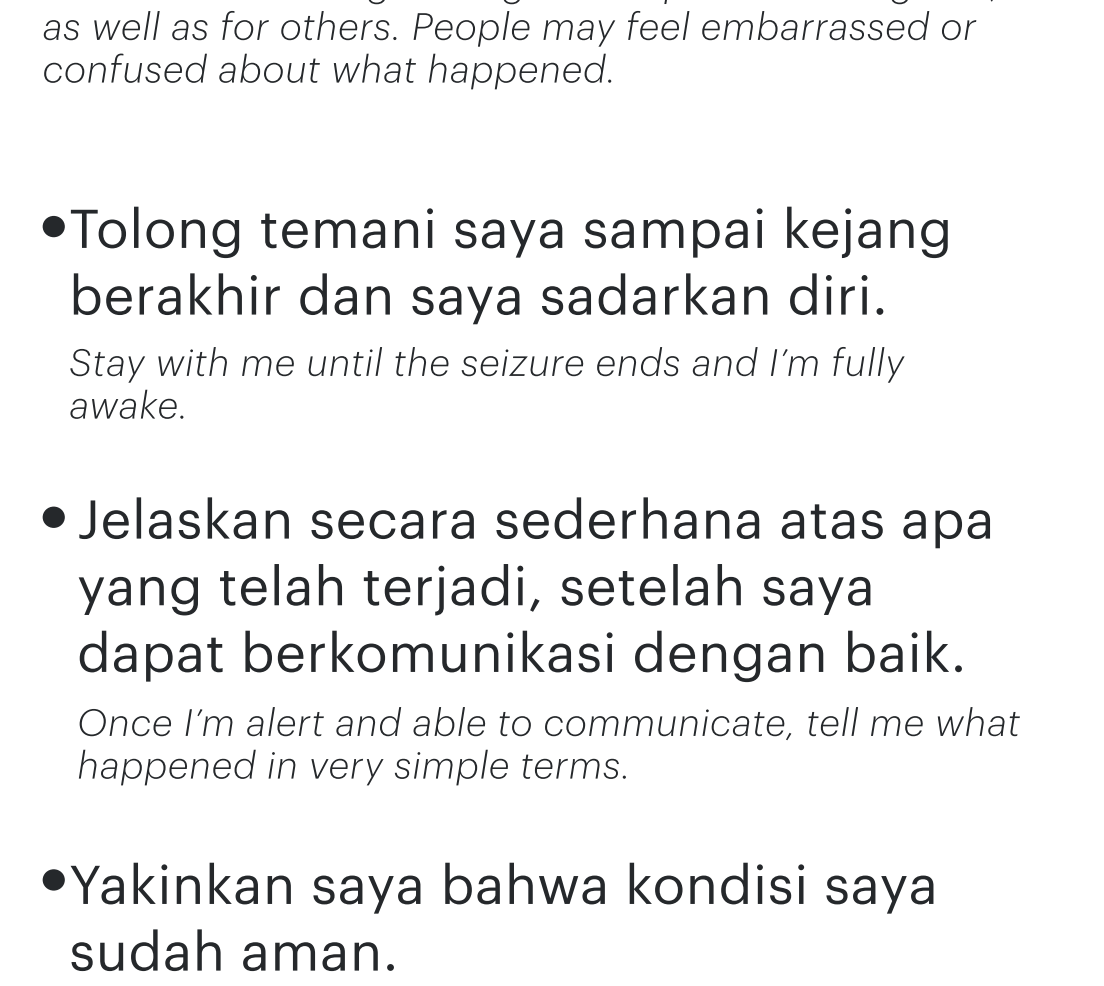
Hubungi Kontak Darurat jika dibutuhkan

Step 5 : Call emergency is necessary

- Jika saya kejang lebih dari 5 menit, segera hubungi ambulans (112). **
*if my seizure lasts longer than 5 minutes, please call an ambulance (112). ***

** 112 adalah nomor Layanan Darurat Indonesia.

** 112 is Indonesia Emergency Telephone Number.



Setelah Kejang

Post Seizure

Kejang dapat menakutkan bagi yang mengalami, maupun yang menyaksikannya. Seseorang mungkin merasa bingung dan malu atas apa yang telah terjadi.

Seizures can be frightening for the person having one, as well as for others. People may feel embarrassed or confused about what happened.

- Tolong temani saya sampai kejang berakhir dan saya sadarkan diri.
Stay with me until the seizure ends and I'm fully awake.

- Jelaskan secara sederhana atas apa yang telah terjadi, setelah saya dapat berkomunikasi dengan baik.
Once I'm alert and able to communicate, tell me what happened in very simple terms.

- Yakinkan saya bahwa kondisi saya sudah aman.
Reassure me that I'm safe.

- Tanyakan apakah saya butuh ditemani sampai saya bisa kembali beraktivitas.
Offer to stay with me until I am ready to go back to normal activity.