

Was tun im Ernstfall?

Manchmal reicht ein Augenblick der Unsicherheit und schon ist es passiert. Mit den Erste-Hilfe-Tipps auf der letzten Innenseite dieses Magazins können Sie in Notfallsituationen sinnvoll helfen.

Einfach die Umschlagseite abtrennen, persönliche Notfallnummern eintragen und an einen gut sichtbaren Ort aufhängen – zum Beispiel an die Pinnwand oder Ihren Kühlschrank.

Richtig helfen im Notfall.

Verhalten im Notfall:

- Bewahren Sie Ruhe!
- Verschaffen Sie sich einen Überblick.
- Befreien Sie die verunfallte Person aus der Gefahrensituation.
- Sichern Sie die Gefahrenstelle ab.
- Beruhigen Sie den Patienten.
- Untersuchen Sie die Person auf Verletzungen.
- Kontrollieren Sie den Herzschlag und die Atmung.
- Wählen Sie bei Herz- und Atemstillstand sofort 112.
- Beginnen Sie mit der Mund-zu-Nase-Beatmung und Herzmassage.



Der richtige Notruf: Immer die 5 Ws beachten!

- Wo ist das Unglück passiert?
- Was ist passiert?
- Wie viele Verletzte gibt es?
- Welche Verletzungen gibt es?
- Warten Sie auf Rückfragen!

Verhalten bei einem Herzinfarkt:

Überprüfen von Bewusstsein, Atmung und Lebenszeichen. Bei einem Kreislaufstillstand muss sofort die Herz-Lungen-Wiederbelebung begonnen und bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes durchgeführt werden.

- Ist der Betroffene bei Bewusstsein, ist er schonend zu lagern, das heißt bequem, mit erhöhtem Oberkörper.
- Enge Kleidung bitte öffnen und den Betroffenen gegenüber seiner Umgebung abschirmen. Unruhe, Aufregung und Anstrengung sind unbedingt zu vermeiden.

Verhalten bei einem Schlaganfall:

- Betroffenen ansprechen und anfassen.
- Bei vorhandenem Bewusstsein bequem und mit erhöhtem Oberkörper lagern. Die gelähmten Körperteile umpolstern.
- Aufregung und Unruhe unbedingt vermeiden.
- Stabile Seitenlage auf der gelähmten Seite.
- Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes beruhigen, betreuen, trösten und beobachten, wiederholt Bewusstsein und Atmung prüfen.
- Bei Bewusstlosigkeit und fehlender normaler Atmung Herz-Lungen-Wiederbelebung durchführen.

Verhalten bei Verbrennungen/ Verbrühungen:

- Ziehen Sie schwelende/nasse Kleidungsstücke aus.
- Kühlen Sie betroffene Hautpartien unter handwarmem Wasser.
- Wickeln Sie die Person in Rettungsfolie, saubere Verbände oder fusselfreie Tücher ein.

Wichtige Telefonnummern:

Feuerwehr **112**

Polizei **110**

Ihr Hausarzt _____

Notfallkontakt _____

