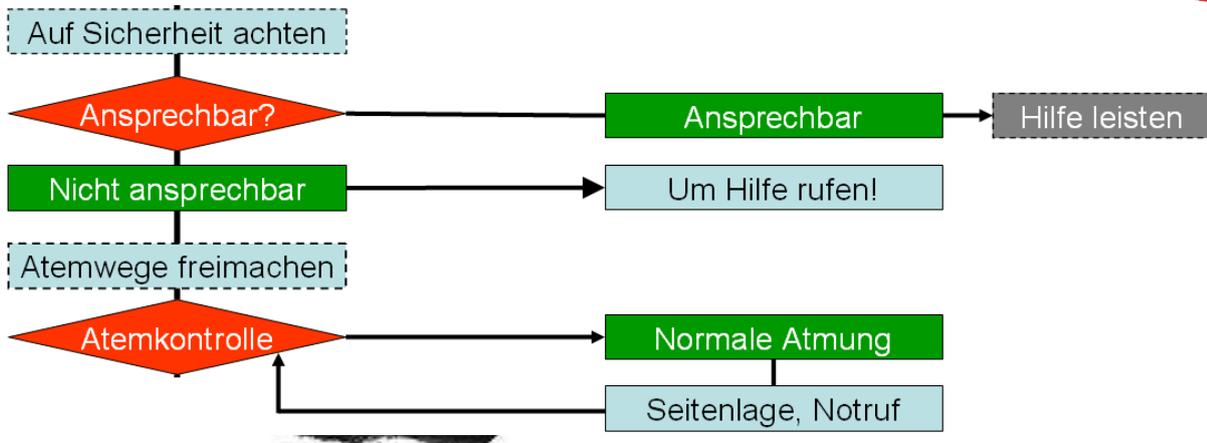
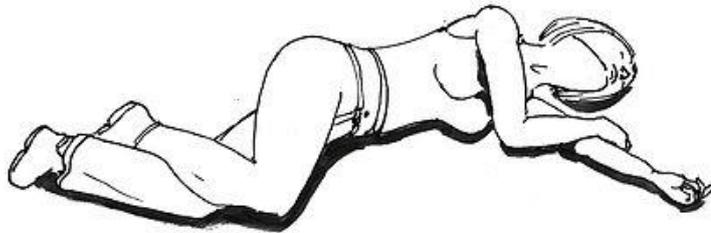


Schnellübersicht „Erste Hilfe“

Auffinden einer (leblosen) Person:



Bewusstlosigkeit (Seitenlage):



Der Mund muss der tiefste Punkt der Person sein!

Herz-Kreislauf-Stillstand:

Atemkontrolle: keine normale Atmung bzw. Atemstillstand / kein Puls

→ **30x** zwischen den Brustwarzen (Mitte des Brustkorb) drücken und
2x beatmen (Kopf überstrecken)

!! Immer weiter im Wechsel (ca. alle 2 Minuten) !!

Geschwindigkeit: etwa **100 Mal pro Minute** etwa **5 - 6 cm tief** drücken.



Schnellübersicht „Erste Hilfe“

Verbrennungen:

Nasse Kleidung ist zu entfernen!

Verbrennungen sind mittels feuchter Verbandtücher zu kühlen.

(Verbandtuch mit stillem, nicht kaltem Mineralwasser in der Verpackung nass machen.)

Person möglichst auf den Rücken legen (wenn dort keine Verbrennungen sind) und die Beine leicht anheben (Schocklage).

ACHTUNG: Alle unverbrannten Areale sind mit Decken wärmen!

Personen mit Verbrennungen unterkühlen sehr schnell → **Lebensgefahr!**

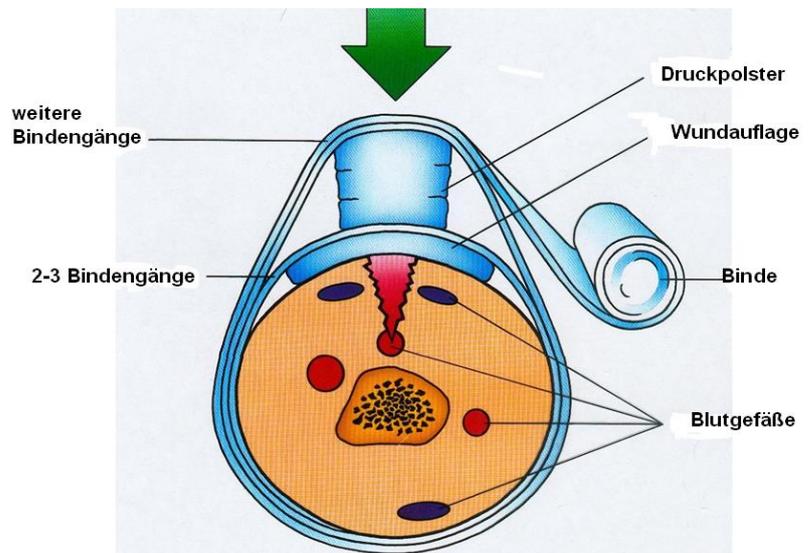
Stark blutende Wunden:

Wunden sind mit keimarmem Material zu verbinden.

Der Druckverband wird wie folgt angelegt:

Auch hier gilt:

Person möglichst auf den Rücken legen und die Beine leicht anheben (Schocklage).



Generell gilt:

- **Psychische Betreuung ist die halbe Miete! Beruhigen, ablenken und ZUHÖREN!**
- **Bevor man sich anschweigt, fragen nach:**
 - **Namen, Geburtsdatum**
 - **Aktuellen Beschwerden**
 - **Vorerkrankungen / Dauermedikation**
 - **Alles DOKUMENTIEREN (Notfallprotokoll)**
- **In Augenhöhe bewegen (z.B. hin knien)**
- **Wärmeerhalt nicht vergessen!**
- **Mensch bleiben!!!**

Hilfe rufen /
Notruf

Ermutigen
und trösten

Lebenswichtige
Funktionen
kontrollieren

Decke
unterlegen / zudecken



Standardwerte Erwachsene:

Blutdruck → oberer Wert zwischen 100-140 mmHg / unterer Wert zwischen 60-100 mmHg

Blutzucker → 70-150 mg/dl

WENN die Werte abweichen und Beschwerden (Schwindel, Kopfweg, Unwohlsein, ...)

bestehen → **Rettungsdienst alarmieren**

Atemfrequenz: 10-18x/min, **Herzfrequenz** (Puls): 60-100 (bei Aufregung/Schmerz bis 140)