Erste Hilfe **Notruf 112**

Nach diesen Informationen werden Sie gefragt:

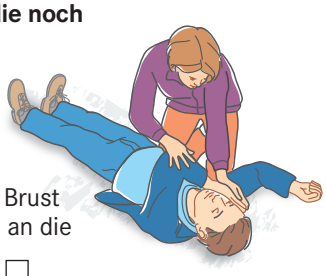
Wo hat sich der Notfall ereignet?
Was ist passiert?
Wie viele Personen sind verletzt oder erkrankt?
Welche Verletzungen/Erkrankungen liegen vor?
Warten auf Rückfragen, nicht gleich auflegen!

Apotheken Umschau

Stabile Seitenlage

Bei Bewusstlosen, die noch *normal atmen:*

Den Ihnen zugewandten Arm im rechten Winkel nach oben legen. Anderen Arm vor der Brust kreuzen, Handrücken an die Wange legen.



Bewusstlose Person

Ansprechen, an den Schultern rütteln. Erfolgt keine Reaktion: laut um Hilfe rufen! Kopf der Person überstrecken, Atmung überprüfen: Ist ein Luftstrom zu spüren? Hebt und senkt sich der Brustkorb? **Falls *keine Atmung:*** siehe unten.

Auf die Seite rollen

Das abgewandte Bein hochziehen, den Bewusstlosen an diesem Bein greifen und auf die Seite zu sich herrollen.

Wiederbelebung

Handballen in der Mitte auf den Brustkorb legen, Ballen der anderen Hand darüber. Mit durchgestreckten Armen 100 bis 120 Mal pro Minute fünf bis sechs Zentimeter tief drücken.

Endposition

Kopf überstreckt, Mund leicht geöffnet, Bein im rechten Winkel zur Hüfte. Die Hand unter der Wange so ausgerichtet, dass der Kopf überstreckt bleibt und das Gesicht nach unten zeigt.

Nach jedem Druckstoß den Brustkorb vollständig entlasten.

Falls Sie es beherrschen: nach je 30 Druckstößen zwei Atemspenden von Mund zu Mund oder Mund zu Nase geben, bis sich die Brust hebt.

Wiederbelebung fortsetzen, bis Lebenszeichen feststellbar sind oder der Rettungsdienst eintrifft.

Defibrillator: nur nutzen, wenn er sich in unmittelbarer Nähe befindet oder ein Mithelfer ihn holen kann.

Schocklagerung

Bei Frieren, kalter Haut, Blässe, Verwirrtheit: Betroffenen beruhigen. Flach hinlegen, Beine hochlagern, zudecken, Atmung prüfen. **Nicht bei** Luftnot oder Engegefühl in der Brust!

Rettungsgriff

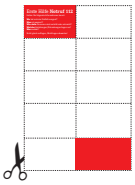
Arme unter den Achseln durchschieben und einen Unterarm greifen (Daumen s. Abb.). Verunglückten auf einen Oberschenkel ziehen und an einen sicheren Ort schleppen.

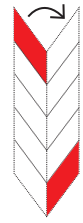
Eine unfallfreie Fahrt wünscht Ihnen

Apotheken Umschau

Faltplan

Ausschneiden, entlang der gepunkteten Linien falten und einstecken.





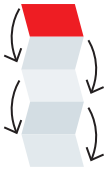


Foto: plainpicture/Kniel Synnatzschke. Illustrationen: W&B/Martina Ibelherr