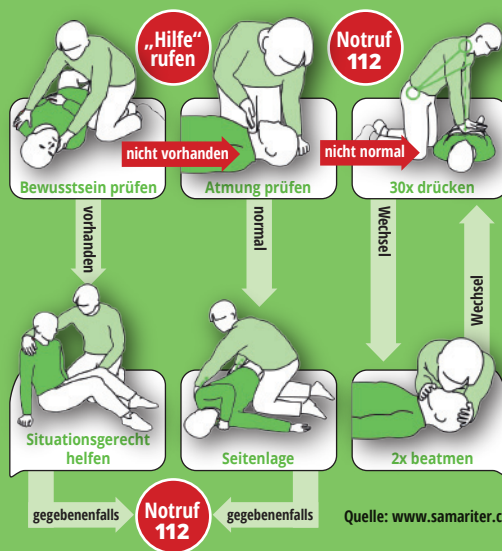


# ERSTE HILFE



## Notruftafel

### Auffinden einer Person



### Erste Hilfe ist leicht!

### Deshalb keine Angst – einfach handeln!

#### Blutung stillen (nur mit Handschuhen)

- Bei Schlagaderverletzung Schlagader abdrücken und Druckverband auf die Wunde bringen
- Hört die Blutung trotz Druckverband nicht auf: Schlagader abbinden
- Abbindung höchstens 1,5 Stunden
- Eine Abbindung darf nur mit breitem Material durchgeführt werden
- NIEMALS mit Draht, Schnur oder Ähnlichem

#### Atem spenden

- Seitlich am Kopf des Verletzten knien
- Eine Hand auf die Stirn, zweite Hand unter das Kinn
- Beide Hände beugen den Kopf stark nackenwärts und halten ihn in dieser Position
  - Eigenen Mund weit öffnen, einatmen
  - Mund über die Nase fest auf das Gesicht des Verletzten setzen und Beatmen
  - Kopf anheben und zur Seite drehen
  - Wieder einatmen, wieder beatmen
- Die Atemspende ist nur dann wirksam, wenn sich der Brustkorb / Oberbauch bei der Beatmung hebt

#### Hilfe bei Bewusstlosigkeit

- Zuerst Atmung des Verletzten kontrollieren
- Bei festgestellter Atmung: Seitenlagerung (die Seitenlagerung bewirkt, dass sich im Rachen- und Mundraum keine Flüssigkeit oder Erbrochenes sammelt)

#### Schock: Symptome und Hilfe

- Schneller und schwächer werdender, schließlich kaum tastbarer Puls
- Verletzter ist bleich, friert, leidet unter Schweißausbrüchen und auffallender Unruhe
- Schocklage herstellen
- Verletzten zudecken und beruhigend zureden

[www.gesundheitsverzeichnis24.de](http://www.gesundheitsverzeichnis24.de)

### Wichtige Rufnummern

Hausarzt	_____
Krankenhaus	_____
Zahnarzt	_____
Notarzt	_____
Kinderarzt	_____
Rettung	19222

### Giftnotrufzentralen

Berlin	030 19 240
Bonn	0228 19 240
Erfurt	0361 730730
Freiburg	0761 19240
Göttingen	0551 19240
Homburg a.d.S.	06841 19240
Mainz	06131 19240
München	089 19240
Nürnberg	0911 3982451



GESUNDHEITS-  
INFORMATIONEN

FÜR BÜRGER, BETROFFENE  
UND ANGEHÖRIGE

[www.gesundheitsverzeichnis24.de](http://www.gesundheitsverzeichnis24.de)