

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!



Leblose Person

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



Wiederbelebung

Handballen in die Mitte auf den Brustkorb zwischen die Brustwarzen legen, Ballen der anderen Hand darüber. Mit durchgestreckten Armen 100 bis 120 Mal pro Minute fünf bis sechs Zentimeter tief drücken. Nach jedem Druckstoß den Brustkorb vollständig entlasten.



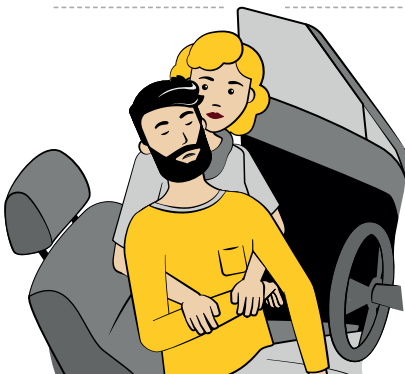
Falls Sie es beherrschen: nach je 30 Druckstößen zwei Beatmungsversuche von Mund zu Mund oder Mund zu Nase geben, bis sich die Brust hebt.

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.

Rettungsgriff

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



Seitenlage

Erste Hilfe bei **Bewusstlosen, die noch normal atmen:** Neben den Betroffenen knien und den nahen Arm im rechten Winkel nach oben legen.



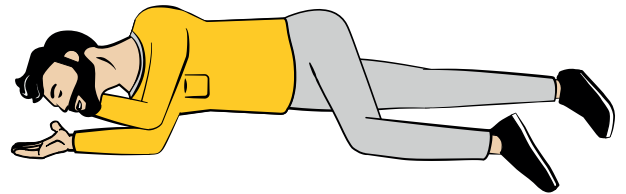
Auf die Seite rollen

Handrücken der fernen Hand an die nahe Wange legen und festhalten. Das entfernte Bein hochziehen, den Bewusstlosen an diesem Bein greifen und auf die Seite zu sich herrollen.



Endposition Seitenlage

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



Basismaßnahmen

Wichtig im Notfall bei jeder verunglückten oder erkrankten Person:

- **Eigenschutz beachten**
- **Vitalzeichen kontrollieren:** Bewusstsein und Atmung
- **Notruf 112**
- **Wärmeerhalt,** z.B. durch Decke
- **Psychische Betreuung:** z.B. in Kontakt mit der betroffenen Person bleiben

Eine unfallfreie Fahrt wünscht Ihnen der ADAC

Faltplan: ausdrücken, entlang der gepunkteten Linie falten und einstecken.

