



## Handeln ist besser als wegschauen – 7 Tipps für Erste Hilfe

### 1 Auf Sicherheit achten

An Unfallorten im Straßenverkehr unbedingt eine Warnweste tragen, Unfallstelle absichern (Warndreieck); zuerst Gefahren für dich und andere einschätzen. Nur wenn du selbst nicht in Gefahr gerätst, kannst du helfen.

### 2 Überblick verschaffen:

Wer ist verletzt? Wer braucht als Erster Hilfe? Verletzte aus der Gefahrenzone bringen, wenn dies kein unnötiges Risiko darstellt.

### 3 Laut „Hilfe“ rufen

Umgebung deutlich auf den Notfall aufmerksam machen. Scheu dich nicht, Anweisungen zu geben. Die meisten sind froh, wenn du das Ruder in die Hand nimmst. Konkrete Ansagen verteilen (zum Beispiel „Sie im roten Pulli, wählen Sie schnell den Notruf 112!“).

### 4 Sofort Notruf veranlassen

112 gilt europaweit, überall und kostenlos. Möglichst schnell den Rettungs-

dienst verständigen: Standort möglichst exakt angeben, auf weitere Fragen vorbereitet sein, wie z. B.: Was ist geschehen? Wieviele Betroffene) Unbedingt abwarten, bis die Rettungsleitstelle alle wichtigen Informationen abgefragt hat und das Gespräch beendet.

### 5 Kontakt aufnehmen und halten

Begib dich auf Augenhöhe zum Betroffenen, stell dich vor und sag, dass du hilfst und bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes bleibst. Erklär immer, was du tust. Zuhören und Wünsche des Betroffenen beachten. Einfach nur da sein hilft schon, eine Hand, ein tröstendes Wort, Abschirmen gegen neugierige Blicke.

### 6 Betroffene versorgen:

- Wunden verbinden (Einmalhandschuhe benutzen!)
- Ansprechen, Atmung kontrollieren. ggf. mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnen.
- Bewusstlose in die Seitenlage bringen

- Betroffenen möglichst zudecken (Rettenungsdecke ist im Verbandskasten, goldene Seite nach außen)
- Bei Atemnot Oberkörper hochlagern

### 7 Vorbereitet sein

Überprüfen Sie Ihren Verbandskasten im Auto: ist er vollständig, das Verbrauchsdatum nicht überschritten? Am besten auch für zu Hause und für Rad- und Wandertouren einen bereithalten. Befindet sich einer an Ihrem Arbeitsplatz?

**Und besonders wichtig: Erste-Hilfe-Kenntnisse immer mal auffrischen!**

