

## ERSTE HILFE-CHECKLISTE

Für die Rettung von Menschenleben und die Minimierung von Verletzungen ist es entscheidend zu wissen, wie in Unfallsituationen zu reagieren ist.

### 4 Schritte im Notfalleinsatz

#### 1. Situation einschätzen



Kurze Einschätzung der Lage am Unfallort. Vorsicht ist geboten, um nicht selber in den Unfall verwickelt zu werden. Falls bereits Hilfe am Unfallort eingetroffen ist, fahren Sie weiter.



#### 2. Unfallstelle absichern

Benutzen Sie Ihre mitgeführte Sicherheitsausrüstung, um die Stelle abzusichern. So können zusätzliche Unfälle verhindert und andere Verkehrsteilnehmer gewarnt werden, vorsichtig zu fahren.



#### 3. Zuständige Behörden alarmieren

Rufen Sie die entsprechende Notfallnummer an und informiere über die Gefahren vor Ort (Feuer, chemische Produkte) und die allgemeine Situation.

**Was** ist passiert? **Wo?** **Wie viele** Verletzte gibt es? Bleibe ruhig und folge den Anweisungen.



#### 3. Hilfe leisten

Gehen Sie auf die Verletzten zu und schätzen Sie das Ausmaß ihrer Verletzungen ein. Üben Sie alle notwendigen Tätigkeiten aus, um sie ruhig zu halten und ihre Verletzungen zu minimieren, bis professionelle Hilfe eintrifft.

\* Allenfalls sind andere nationale Nummern zu benutzen

## Stabile Seitenlage

Ist die verletzte Person bewusstlos und atmet selbständig, sollte sie in die stabile Seitenlage gebracht werden:



- Drehen Sie die Person vorsichtig und ohne ihr Verletzungen zuzufügen in die stabile Seitenlage.
- Stellen Sie sicher, dass ihr Gesicht nach unten zeigt und ihr Mund geöffnet ist. Die stabile Seitenlage hält die Atemwege frei und schützt während der Bewusstlosigkeit vor Erstickengefahr.
- Überwachen Sie die Atmung der verletzten Person in der stabilen Seitenlage bis professionelle Hilfe eintrifft.

## Herz-Lungen-Reanimation

Ist die verletzte Person bewusstlos und atmet nicht mehr selbständig, führe folgende Schritte aus:

1) Neigen Sie den Kopf nach hinten, heben Sie vorsichtig das Kinn an und stellen Sie sicher, dass die Atemwege frei sind.

2) Prüfen Sie die Atmung während max. 10 Sekunden: Falls die verletzte Person nicht atmet, beginnen Sie mit der Wiederbelebung und fragen Sie nach einem automatischen externen Defibrillator.



3) Legen Sie den Ballen einer Hand auf die Mitte der Brust der verletzten Person, den Ballen der anderen Hand darauf und positionieren Sie sich direkt über dem Unfallopfer.

4) Drücken Sie etwa 30-mal den Brustkasten 5 – 6 cm tief fest mit beiden Händen ein (mit einem Rhythmus von 2 Herzdruckmassagen/Sekunde) gefolgt von 2 Beatmungen.



5) Atmen Sie 2-mal in den Mund des Opfers. Der Brustkasten sollte dabei sichtlich steigen.

6) Wiederholen Sie den Zyklus von 30 Herzdruckmassagen und 2 Beatmungen bis medizinisches Personal eintrifft oder die selbständige Atmung wieder einsetzt.

## Wunden: Blutung, Verbrennungen und Bisse

## 1. Blutungen



Verwenden Sie bei Blutungen das Material aus der Fahrzeugapotheke, um Druck auf die Wunde auszuüben. Wenn möglich, verwenden Sie saubere Tücher oder Kompressen, um die Hand zu schützen.



Legen Sie den Körperteil mit der Wunde höher und üben Sie gleichzeitig mit einem entsprechenden Verband Druck auf die Wunde aus.

## 2. Verbrennungen



Bei Verbrennungen muss die verbrannte Stelle mit Wasser (15-25°C) so schnell wie möglich gekühlt werden. Die Kühlung fortsetzen bis die Schmerzen nachlassen.

## 3. Tierbisse



Bei Tierbissen oder anderen Wunden sollte die Verletzung mit sauberem Wasser ausgespült werden. Wenden Sie sich an medizinisches Personal, um Infektionen wie Tollwut oder Wundstarrkrampf (Tetanus) zu verhindern.

## Unfallverhütung



Wenn Sie sich nicht wohl fühlen, sollten Sie nicht fahren. Halten Sie am nächsten sicheren Ort an. Rufen Sie einen medizinischen Dienst an und folgen Sie den Empfehlungen für die Genesung.



Bevor Sie die Fahrt wieder aufnehmen, ruhen Sie sich aus und erholen Sie sich vollständig.