

Erste Hilfe-Maßnahmen

1. Unfallstelle sichern

- Warnblinkanlage anschalten
- Warndreieck mindestens 100m hinter dem stehenden Auto aufstellen
- Laut „Hilfe“ rufen, um auf die Notfallsituation aufmerksam zu machen
- Mithelfer benennen, der in 250m Entfernung per Handzeichen andere Autofahrer warnt

2. Gefahrenzone verlassen

- Verletzte und Helfer aus der Gefahrenzone bringen. Dabei vorsichtig sein, da das Opfer schwere Verletzungen haben könnte!

3. Notruf absetzen

1. **Wo** geschah es? (Ort, Straße, Hausnummer in der Nähe)
2. **Was** ist passiert ?
3. **Wie viele** Verletzte?
4. **Welche** Verletzungen? (Atemstillstand, Schock, Blutungen, Verbrennungen)

4. Auf Bewusstlosigkeit checken

- Verletzte ansprechen und je nach Verletzungsgrad leicht an den Schultern rütteln
- Atmung überprüfen

5. Atmung überprüfen

- Hals des Opfers überstrecken, seinen Mund leicht öffnen
- Nachsehen, ob sich der Brustkorb hebt und senkt
- Legen Sie Ihr Ohr über Mund und Nase des Betroffenen und hören Sie, ob Atemgeräusche vorhanden sind. Spüren Sie an Ihrer Wange einen Luftstrom, atmet das Opfer
- Falls der Verletzte normal atmet, bringen Sie ihn in die stabile Seitenlage und prüfen Sie die Atmung.
- Falls er nicht atmet, beginnen Sie mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung.

6. Herzdruckmassage

- Neben dem Betroffenen in Höhe des Brustkorbs knien
- Handballen in der Mitte des Brustkorbs platzieren
- Den Ballen der anderen Hand auf die erste Hand setzen,
- Die Arme gestreckt halten und den Brustkorb des Opfers senkrecht von oben 30 Mal ca. 4-5 cm tief eindrücken
- Beatmen

7. Beatmen

- Kopf des Opfers nach hinten neigen, Kinn anheben, Mund öffnen
- Mit Daumen und Zeigefinger den weichen Teil der Nase verschließen
- Normal einatmen und Lippen dicht um den Mund des Betroffenen legen
- Luft eine Sekunde lang in den Mund des Betroffenen pusten, so dass sich der Brustkorb sichtbar hebt
- Betroffenen ein zweites Mal beatmen und dann Herz-Lungen-Wiederbelebung wiederholen, bis der Notarzt eintrifft

8. Blutungen stillen

- Handschuhe tragen!
- Druckverband auf die Wunde legen und diesen mit einer Mullbinde befestigen
- Nicht zu fest fixieren, sonst schränkt es den Blutrückfluss ein. Signal dafür: Blutgefäße schwellen sichtbar an, die Haut verfärbt sich bläulich.
- Blutet der Verband durch, weiteren Druckverband darüber anlegen.
- Ist eine Schlagader verletzt, das verletzte Körperteil hochhalten und die Schlagader oberhalb der Wunde (zwischen Herz und Wunde) abdrücken. Nicht länger als wenige Minuten abbinden!

9. Trösten und Betreuen

- Beruhigend auf den Verletzten einreden („Ich bleibe bei Ihnen“)
- Halten Sie seine Hand, knien Sie neben ihm
- Schaulustigen Aufgaben geben („Schauen Sie nach, ob die Unfallstelle gesichert ist“)