

Erste Hilfe - Zusammenfassung

Martin Linhard

October 8, 2022

Contents

I. Grundlagen der Ersten Hilfe	5
1. Notruf absetzen	7
1.1. Notrufnummern	7
1.2. Allgemeines	7
2. Basismaßnahmen	9
3. Wegziehen / Umdrehen	11
3.1. Wegziehen	11
3.2. Umdrehen	11
3.3. GAMS-Regel	11
3.4. Zusammenfassung	12
II. Leben Retten	13

Part I.

Grundlagen der Ersten Hilfe

1. Notruf absetzen

1.1. Notrufnummern

- 122 \Rightarrow Feuerwehr
- 133 \Rightarrow Polizei
- 144 \Rightarrow Rettung
- 112 \Rightarrow Euro-Notruf
 - Funktioniert überall, wo es Handy-Empfang gibt; auch in Netzen von anderen Betreibern!
- 01/406 43 43 \Rightarrow Vergiftungsinformationszentrale
- 1450 \Rightarrow Allgemeine Gesundheitsberatung (Corona...)

1.2. Allgemeines

- Medizinische Notfälle \Rightarrow Rettung
- Leitstelle gibt Anweisungen & beendet den Anruf!
- Wichtigste Frage: **Wo?**

2. Basismaßnahmen

⇒ Können bei jedem Notfall durchgeführt werden!

1. Person richtig lagern ⇒ Muss für die Person angenehm sein!
2. Für frische Luft sorgen (⇒ evtl. Fenster öffnen); beengende Kleidung öffnen!
3. Person zudecken, wenn notwendig
 - Die silberne Seite der Decke reflektiert Wärme ⇒ Zum Wärmen nach Innen, zum Kühlen nach außen!
4. Person beruhigen, für sie da sein & nicht von ihrer Seite weichen! (Psychische Betreuung)

3. Wegziehen / Umdrehen

3.1. Wegziehen

- Personen müssen aus der Gefahrenzone gebracht werden, wenn es die eigene Sicherheit erlaubt

Ablauf

- Person an den Schultern rütteln & ansprechen
- Reagiert nicht \Rightarrow Hände überkreuzen, Kopf darauf legen und wegziehen

3.2. Umdrehen

\Rightarrow Person muss umgedreht werden, falls sie am Bauch liegt, damit Atmung kontrolliert werden kann!

Ablauf

1. Bewusstseinscheck - an den Schultern rütteln & ansprechen (immer von der Seite annähern, von der die Person einen sehen kann)
 - Falls nicht schon vor Wegziehen erfolgt
2. Gesicht auf eine Seite drehen, falls nicht bereits in dieser Position vorgefunden
3. Arme rotieren
 - Blickrichtung \Rightarrow Arm parallel an den Körper anlegen
 - Entgegen der Blickrichtung \Rightarrow Arm nach vorne ausstrecken
 - Wichtig: Arme **nur** entlang des Bodens bewegen, um Verletzungen zu vermeiden
4. Person darüber informieren, dass sie jetzt umgedreht wird
5. An Hüfte und Schulter packen und vorsichtig auf den Rücken drehen
6. Atmung kontrollieren & weitere Maßnahmen einleiten

Mit Decke

- Decke zuerst in der Hälfte falten, danach wieder in der Hälfte zurückklappen & neben der Person positionieren

3.3. GAMS-Regel

- G: Gefahr erkennen (mit allen Sinnen)
- A: Abstand halten, absichern (Folgeunfälle vermeiden)
- (M): Menschenrettung durchführen, sofern gefahrlos möglich (**Eigenschutz vor Fremdschutz!**)
- S: Spezialkräfte anfordern (Notruf...)

3.4. Zusammenfassung

- Etwa 75% aller Unfälle passieren zu Hause, in der Freizeit oder beim Sport!

Part II.

Leben Retten

