



Erste Hilfe...	...bei Schürfungen	...bei Blutungen	...bei Verstauchungen oder Zerrungen	...bei Prellungen oder Quetschungen	...bei Verbrennungen	...bei Insektenstichen	...bei Zeckenbissen	...bei einem Herzinfarkt	...bei Rückenverletzungen	...bei Knochenbrüchen	...bei Fussblasen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum Selbstschutz vor gefährlichen Infektionen Schutzhandschuhe tragen.</li> </ul> <p><b>Lernen Sie Leben retten!</b>            Verschiedene Erste-Hilfe-Kurse finden Sie unter <a href="http://www.sirmed.ch">www.sirmed.ch</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wundumgebung reinigen.</li> <li>• Wunde reinigen und desinfizieren – mit Desinfektionstuch (oder flüssigem Desinfektionsmittel), kein Puder, keine Salbe.</li> <li>• Sterile Kompresse (Schürfwundenpflaster), Verband oder Heftpflaster (nie Watte direkt auf Wunde).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den blutenden Patienten flach hinlegen.</li> <li>• Verletzten Körperteil hochhalten.</li> <li>• Gegendruck ausüben: sterile Kompresse auf Wunde drücken und mit elastischer Binde fixieren.</li> <li>• Bei starken Blutungen Kompressionsverband anlegen. Arzt konsultieren oder alarmieren.</li> <li>• Wenn kein Verbandsmaterial da ist, improvisieren: für den Druckverband Stoffstücke und Hosengurt verwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhigstellen, hochlagern.</li> <li>• Gegen die Schmerzen und die Schwellung Kälte anwenden: z.B. Kühlbandage, kalte Kompressen oder Eisbeutel mit elastischem Verband locker fixieren.</li> <li>• Im Zweifelsfall Arzt kontaktieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhigstellen, hochlagern.</li> <li>• Bei Blutergüssen Kälte anwenden: z.B. Kühlbandagen, kalte Kompressen oder Eisbeutel mit elastischem Verband locker fixieren.</li> <li>• In schweren Fällen immer an innere Verletzungen denken.</li> <li>• Im Zweifelsfall Arzt kontaktieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohne Unterbruch während 15 bis 20 Minuten mit Wasser kühlen (kein Eis, kein Eiswasser). Hinweis: speziell bei Kindern Unterkühlung vermeiden.</li> <li>• Desinfizieren und reinigen: Fremdkörper mit Pinzette aus der Wunde entfernen.</li> <li>• Brandwundenpflaster anbringen.</li> <li>• Bei grossen Brandwunden alarmieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falls Stachel sichtbar, diesen vorsichtig mit Pinzette oder Fingernagel entfernen.</li> <li>• Bei Allergie oder Stich in der Mundhöhle: sofort Arzt aufsuchen, nötigenfalls lebensrettende Sofortmassnahmen einleiten.</li> <li>• Geschwollenen Körperteil kühlen und hochlagern (kühlende Salbe oder Gel auftragen).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum Entfernen einer Zecke die Zeckenkarte benutzen.</li> <li>• Keine Hausmittel wie Öl oder Pinzette verwenden.</li> <li>• Stichstelle gut desinfizieren.</li> <li>• Zeckenstich dokumentieren und Zecke für allfällige Analysen in einem beschrifteten Döschen aufbewahren</li> <li>• Hinweise der Zeckenliga befolgen: <a href="http://www.zeckenliga.ch">www.zeckenliga.ch</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rettungsdienst alarmieren.</li> <li>• Patienten mit angehobenem Oberkörper lagern, beruhigen.</li> <li>• Wenn Patient ohne Bewusstsein, Atmung und Puls: Wiederbelebungsmaßnahmen.</li> </ul> <p><b>Lernen Sie Leben retten!</b>            Z.B. bei Ihrem lokalen Samariterverein. Alle anerkannten Kurse und Adressen unter <a href="http://www.resuscitation.ch">www.resuscitation.ch</a>  <a href="http://www.sirmed.ch">www.sirmed.ch</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rettungsdienst alarmieren.</li> <li>• Patient soll ruhig liegen, keine Bewegungsversuche, Fragen nicht mit Kopfnicken beantworten lassen.</li> <li>• Bei Schmerzen in der Halswirbelsäule Kopf nicht bewegen.</li> <li>• Patient polstern, ohne ihn zu bewegen.</li> <li>• Bei Bewusstlosigkeit <b>und</b> fehlender Atmung: Rückenlage und Beatmung.</li> <li>• Patienten vor Kälte schützen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knochen nicht in Normalstellung zurückbiegen. Verletzten Körperteil so wenig wie möglich bewegen.</li> <li>• Bei offenem Bruch sterilen Wundverband anlegen.</li> <li>• Ruhigstellen/schienen.</li> <li>• Rettungsdienst alarmieren (Arzt konsultieren).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn sich während der Tour eine geschlossene Blase bildet, ein Blasenpflaster anbringen.</li> <li>• Ist die Blase schon geplatzt, desinfizieren und steril abdecken bzw. Blasenpflaster anbringen.</li> </ul>