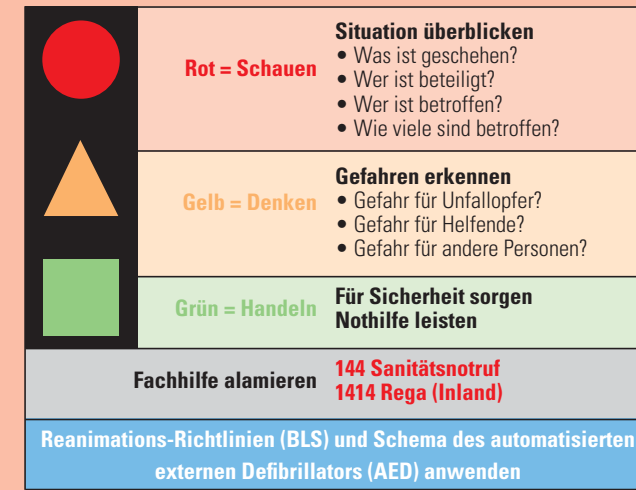


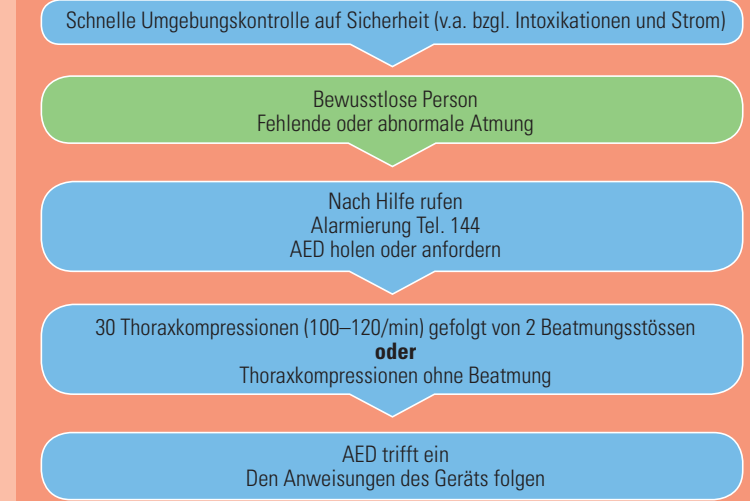
Erste Hilfe bei Outdoor-Aktivitäten



Ampel-Schema Verhalten bei einem Notfall



Reanimations-Richtlinien (BLS) des Schweizerischen Rats für Reanimation (SRC) BLS + AED Erwachsene, Kinder und Säuglinge (ab 1 Monat)

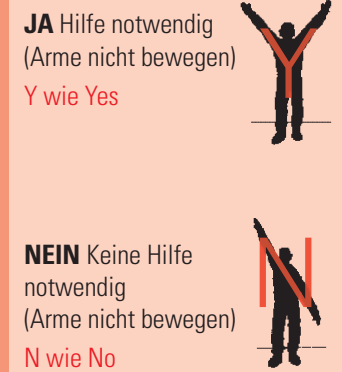


AED: Automatisierter Externer Defibrillator
 BLS: Basic Life Support (= Basismassnahmen der Reanimation)
 SRC: Swiss Resuscitation Council (= Schweizerischer Rat für Reanimation)

- Achten auf:**
- Thoraxkompression **5–6 cm bzw. 1/3** Brustkorbdurchmesser bei Kindern
 - **minimale** Unterbrechung
 - Druckpunkt in der **Mitte** des Brustkorbs
 - **Komplette Entlastung**
 - Beatmung: Thoraxbewegungen **sichtbar!**

Quellen:
 • Travers AH, et al., 2015 International Consensus on Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care Science With Treatment Recommendations
 • Maconochie IK, et al., 2015 International Consensus on Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care Science with Treatment Recommendations

Notsignale für Rettungshelikopter



Wichtige Telefonnummern in Notfällen

Hausarzt	
Kinderarzt	
Spital	
Ärztlicher Notfalldienst	
Familie/Freunde	
Toxikologischer Informationsdienst	145

Alarmieren

Sanitätsnotruf	144
Polizei	117
Feuerwehr	118
Rega (Inland)	1414
Rega (Ausland)	+41 333 333 333

Inhalt der Alarmmeldung

- Wer ruft an?
 - Was ist passiert?
 - Wann ist es passiert?
 - Wo (genaue Ortsangabe)
 - Wie viele Patienten
 - Weitere Gefahren
- Bei Helikopter-Alarmierung:
- Stromleitungen
 - Seile
 - Wetter am Unfallort

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