

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.sirmed.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 hinlegen. • 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 mind. 10 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 und ohne Atmung: Wiederbelebungsmaßnahmen. <p>Lernen Sie Leben retten! Z.B. bei Ihrem lokalen Samariternverein. Alle anerkannten Kurse und Adressen unter www.sirmed.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.