



Pressemitteilung

Erste Hilfe

Handeln immer besser als wegschauen - 7 Tipps für Erste Hilfe

Berlin, 2015

/15

In Notsituationen kann jeder kommen. Was tun, wenn Angehörige, Freunde oder auch Fremde von einem Unfall betroffen sind? „Gaffen“ verbietet sich von selbst. Wie richtig helfen bis der Rettungsdienst eintrifft? „Benutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand“, sagt DRK-Bundesarzt, Prof. Peter Sefrin (**Hier können Sie auch einen Vertreter Ihres DRK-Verbandes einsetzen**) und empfiehlt folgende Regeln:

„ 1. Auf Sicherheit achten

An Unfallorten im Straßenverkehr unbedingt eine Warnweste tragen, Unfallstelle absichern (Warndreieck); zuerst Gefahren für Sie und andere einschätzen. Nur wenn Sie selbst nicht in Gefahr geraten, können Sie helfen.

2. Verschaffen Sie sich einen ersten Überblick über die Situation:

Wer ist verletzt? Wer braucht als Erster Hilfe? Verletzte sollten aus der Gefahrenzone gebracht werden, wenn dies kein unnötiges Risiko darstellt.

3. Erste Hilfe ist Teamarbeit: Laut „Hilfe“ rufen

Die Umgebung deutlich auf den Notfall aufmerksam machen: „Scheuen Sie sich nicht davor, Anweisungen zu geben. Meist sind die Beteiligten froh, wenn jemand das Ruder in die Hand nimmt“, so Sefrin (s.o.). Also direkt ansprechen und die notwendigen Maßnahmen durch konkrete Ansagen verteilen (zum Beispiel „Sie im roten Pulli, wählen Sie schnell den Notruf 112!“).

4. Sofort Notruf veranlassen – 112 gilt europaweit, überall und kostenlos

Möglichst schnell den Rettungsdienst verständigen: Wo hat sich der Notfall ereignet? Den Standort möglichst exakt angeben und auf weitere Fragen vorbereitet sein, wie z. B.: Was ist geschehen? Wie viele Personen sind betroffen? Unbedingt abwarten, bis die Rettungsleitstelle alle wichtigen Informationen abgefragt hat und das Gespräch beendet.

5) Kontakt zum Betroffenen aufnehmen und halten

Auf Augenhöhe zum Betroffenen begeben Stellen Sie sich vor, sagen Sie, dass Sie helfen und bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes bei ihm bleiben werden. Erklären Sie immer, was Sie tun. Zuhören und die Wünsche des Betroffenen beachten. „Einfach nur da sein“, hilft schon, eine Hand, ein tröstendes Wort, Abschirmen gegen neugierige Blicke.“, so Sefrin (s.o.).

6. Betroffene medizinisch versorgen:

- Wunden verbinden (Einmalhandschuhe benutzen!)
- Bewusstlose in die Seitenlage bringen, Atmung kontrollieren und gegebenenfalls mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnen

Deutsches Rotes
Kreuz e.V.

Generalsekretariat

Carstennstraße 58
12205 Berlin
Tel. 030 85404 0
Fax: 030 85404 454
www.DRK.de

Ansprechpartner
DRK-Pressestelle

Dr. Dieter Schütz
Tel. 030 85404-158
Schuetz@DRK.de

Alexandra Burck
Tel. 030 85404 155
Burck@DRK.de

Susanne Pohl
Tel. 030 85404-161
PohlS@DRK.de

- Betroffenen möglichst zudecken (In jedem Verbandskasten ist eine Rettungsdecke enthalten, die mit der goldenen Seite nach außen die Körperwärme gut erhält.)
- Bei Betroffenen mit Atemnot Oberkörper hochlagern

7. Vorbereitet sein

Überprüfen Sie Ihren Verbandskasten im Auto: ist er vollständig, das Verbrauchsdatum nicht überschritten? Am besten auch für zu Hause und für Rad- und Wandertouren einen bereithalten. Befindet sich einer an Ihrem Arbeitsplatz?“

Und besonders wichtig: Erste-Hilfe-Kenntnisse immer mal auffrischen. Unsere 90-Minuten-Auffrischkurse bringen Sie auf den neuesten Stand. Ein passendes Angebot in Ihrer Nähe finden Sie mit Postleitzahlsuche unter

<http://www.drk.de/angebote/erste-hilfe-und-rettung>.