

Erste Hilfe bei Outdoor-Aktivitäten



Ampel-Schema Verhalten bei einem Notfall

	Rot = Schauen	Situation überblicken • Was ist geschehen? • Wer ist beteiligt? • Wer ist betroffen? • Wie viele sind betroffen?
	Gelb = Denken	Gefahren erkennen • Gefahr für Unfallopfer? • Gefahr für Helfende? • Gefahr für andere Personen?
	Grün = Handeln	Für Sicherheit sorgen Nothilfe leisten
Fachhilfe alarmieren		144 Sanitätsnotruf 1414 Rega (Inland)
Reanimations-Richtlinien (BLS) und Schema des automatisierten externen Defibrillators (AED) anwenden		

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)

Schnelle Umgebungskontrolle auf Sicherheit (v.a. bzgl. Intoxikationen und Strom)

Bewusstlose Person
Fehlende oder abnormale Atmung

Nach Hilfe rufen
Alarmierung Tel. 144
AED holen oder anfordern

30 Thoraxkompressionen (100–120/min) gefolgt von 2 Beatmungsstössen
oder
Thoraxkompressionen ohne Beatmung

AED trifft ein
Den Anweisungen des Geräts folgen

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

JA Hilfe notwendig
(Arme nicht bewegen)
Y wie Yes



NEIN Keine Hilfe notwendig
(Arme nicht bewegen)
N wie No



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

<p>Erste Hilfe...</p> <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>	<p>...bei Schürfungen</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). 	<p>...bei Blutungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den blutenden Patienten flach hinlegen. • 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. 	<p>...bei Verstauchungen oder Zerrungen</p> <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.
<p>...bei Prellungen oder Quetschungen</p> <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. 	<p>...bei Verbrennungen</p> <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. 	<p>...bei Insektenstichen</p> <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). 	<p>...bei Zeckenbissen</p> <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
<p>...bei einem Herzinfarkt</p> <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>	<p>...bei Rückenverletzungen</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. 	<p>...bei Knochenbrüchen</p> <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). 	<p>...bei Fussblasen</p> <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.