

Erste-Hilfe-Material für zu Hause oder für die
Notfallapotheke im Unternehmen:

- Apotheken
- Verbandsmaterial
- Blutdruckmessgeräte
- Defibrillatoren
- und vieles mehr

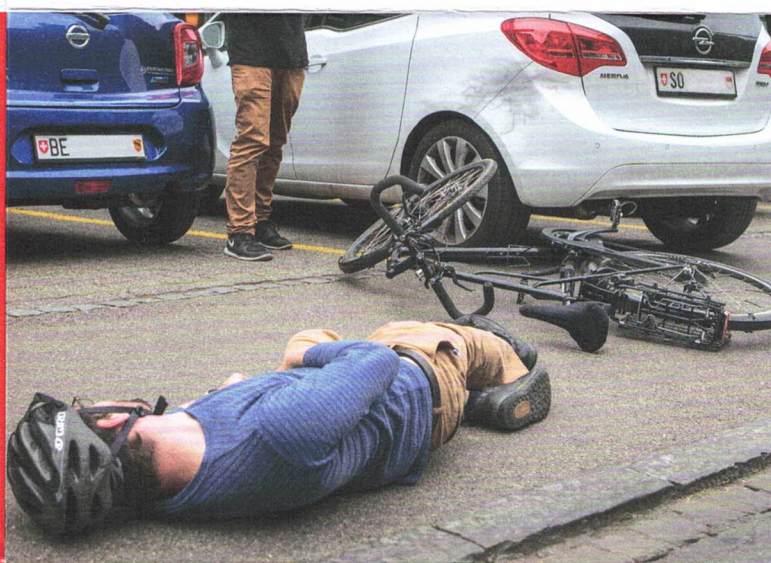
Das ganze Sortiment unter samariter.shop

WAS TUN IM NOTFALL?

samariter.ch

Zeigen Sie im Notfall Zivilcourage.

Nur nichts tun ist falsch!



Erste-Hilfe-Wissen erwerben

Kursangebot Samariter Schweiz:

- Nothilfekurse
- Aufbaukurse Erste Hilfe
- Reanimationskurse BLS-AED-SRC
- Notfälle bei Kleinkindern
- Standardisierte und individuelle Kurse für Firmen

Komplettes Angebot und spezifische Kurssuche:
samariter.ch/kursangebot oder redcross-edu.ch

Notrufnummer 144 – für alle medizinischen Notfälle

Wo ist der Unfallort?

Wer ist der Anrufer?

Wie lautet die Rückrufnummer?

Was ist genau passiert?

Wann ist der Unfall passiert?

Wie viele Personen sind betroffen?

Weiteres Gibt es besondere Gefahren? Zum Beispiel
Benzin oder Strom? Ist die Unfallstelle gesichert?

Beenden Sie den telefonischen Notruf 144 erst, wenn dieser Ihnen bestätigt,
Sie verstanden zu haben.

Bewahren Sie Ruhe!



SCHAUEN:

Die Situation überblicken

- Was ist geschehen?
- Wer ist beteiligt?
- Wer ist betroffen?



DENKEN:

Gefahren erkennen

- Besteht Gefahr für Helfende?
- Besteht Gefahr für andere?
- Besteht Gefahr für Unfallopfer?



HANDELN:

Selbstschutz
und Erste Hilfe leisten

- Unfallstelle absichern,
Maschinen und Geräte
ausschalten
- Erste Hilfe leisten, alarmieren

Die betroffene Person ist ansprechbar



- Wünsche?
- Blutungen?
- Schmerzen?
- Allenfalls **Notruf 144**

Die betroffene Person ist bewusstlos bei erhaltener Atmung



- Stabile Seitenlage → **Notruf 144**
- Atemkontrolle weiterführen
bis Sanität eintrifft

Auf Nummer sicher gehen

Speichern Sie die wichtigsten Notrufnummern auf Ihrem Festnetz- und Mobiltelefon. Lieber jetzt als gleich:

- 144** Sanitätsnotruf
- 145** Tox Info Suisse
- 1414** REGA
- 117** Polizei
- 118** Feuerwehr
- 112** Europäischer Notruf

Die betroffene Person ist bewusstlos bei fehlender Atmung



- **Notruf 144 → Wiederbelebung:**
30 Herzdruckmassagen
Drücken Sie jeweils 5–6 cm tief mit einer Frequenz von 100- bis 120-mal pro Minute fest und schnell in die Brustkorbmitte, **gefolgt von 2 Beatmungsstößen**. Achten Sie auf sichtbare Brustkorb-bewegungen!
... oder nur Herzdruckmassagen ohne Beatmung
- **Falls Defibrillator (AED) vorhanden:**
Gerät einschalten und Anweisungen befolgen

Wundversorgung



Bei kleinen Schürfungen und oberflächlichen Schnitt-, Riss- oder Quetschwunden:

- Wunde mit alkoholfreiem Desinfektionsmittel reinigen und desinfizieren
- Wundverband (Heftpflaster oder Gaze mit Verband) anbringen

Bei tiefen und grossen Wunden, anhaltendem und pochendem Schmerz, Eiterabsonderung und ausweitender Rötung:

- Sofort den Arzt aufsuchen

Bei schweren Blutungen:

- Umgehend die Notrufnummer 144 wählen
- Druck auf die Wunde ausüben, bis Hilfe eintrifft. Vorzugsweise mit einer sterilen Kompresse oder Ihrer Hand, einem T-Shirt, Handtuch etc. – mit allem, was Sie auf die Wunde pressen können, um die Blutung zu verlangsamen

Verbrennung



Offenes Feuer, heisse Herdplatten, Strom oder kochende Flüssigkeiten können zu Verbrennungen beziehungsweise Verbrühungen führen:

- Die betroffene Körperstelle schnellstmöglich mindestens zehn Minuten lang mit kaltem Wasser kühlen
- Allfällige Brandblasen nicht öffnen
- Wunde mit einem sterilen Verband versorgen
- Muss die Wunde zusätzlich medizinisch versorgt werden, decken Sie diese locker mit einer Plastikfolie oder einem sauberen Plastikbeutel ab
- In schweren Fällen die Notrufnummer 144 alarmieren

Achtung!

Grosse Verbrennungen oder Verbrennungen bei Säuglingen und Kleinkindern vorsichtig kühlen, um keine Unterkühlung auszulösen.

Belassen Sie die Wunde, wie sie ist. Auch Kleidungsstücke, Schmuck etc. nicht entfernen. Das Entfernen könnte die Verletzung verschlimmern.

Vergiftung



Bei einer Vergiftung durch Pflanzen, Pilze, Chemikalien oder andere Substanzen ist rasches Handeln äusserst wichtig. Deshalb im Verdachtsfall:

- Feststellen, was eingenommen wurde, wann und wie viel
- So rasch wie möglich Tox Info Suisse (145) anrufen und die Anweisungen befolgen
- Bei auffälligem Verhalten, eintretender Bewusstlosigkeit oder Atemnot sofort den Notruf 144 alarmieren
- Beim Arztbesuch die Pflanze, die Chemikalie, den Pilz oder das in Verdacht stehende Gift mitnehmen

Achtung!

Sofern von Tox Info Suisse nicht anders angewiesen:

- Auf keinen Fall das Erbrechen herbeiführen
- Nichts trinken resp. keine Getränke verabreichen; auch keine Milch

Insektenstich



Wespen-, Bienen-, Hornissen- oder Hummelstiche können zu schmerzhaften sowie juckenden Rötungen und Schwellungen führen. Ansonsten gibt es bei Nichtallergikern meist keine grösseren Reaktionen:

- Stachel mit einer Pinzette entfernen. Nicht ausdrücken
- Stichstelle kühlen
- Bei bekannter Allergie eigene Medikamente einnehmen
- Stiche im Lippen- und Mundbereich sind prinzipiell gefährlich, weil die Schleimhäute schnell anschwellen können. Das kann zu Atemnot führen. In diesem Fall die Notrufnummer 144 wählen

Achtung!

Insektenstiche können einen allergischen Schock auslösen: Fallender Blutdruck und blockierte Atemwege sind mögliche Folgen. Konsultieren Sie in diesem Fall umgehend einen Arzt oder rufen Sie bei intensivem Verlauf den Notruf 144 an.

Nasenbluten



Nasenbluten ist meistens harmlos und ganz einfach zu stoppen:

- Aufrechte Sitzhaltung einnehmen. Das senkt den Druck in den Blutgefässen
- Kopf nach vorn beugen
- Beide Nasenflügel 5 bis 10 Minuten zusammendrücken
- Einen mit kaltem Wasser gekühlten Waschlappen auf den Nacken legen. Keine Eiskompressen verwenden wegen Frostbeulen-Gefahr
- Blut ausspucken, nicht schlucken. Verschlucktes Blut führt zu Übelkeit

Achtung!

Hält das Nasenbluten länger als 30 Minuten an oder leidet die Person häufig an Nasenbluten, ist es ratsam, den Arzt aufzusuchen.

Sturz / Verstauchung / Knochenbruch



Ein Sturz muss nicht immer schlimme Folgen haben.

Gehen Sie aber trotzdem auf Nummer sicher:

- Die verletzte Stelle ruhigstellen und unnötige Bewegungen verhindern
- Bei Verstauchungen und Prellungen hilft Kühlen

Achtung!

Suchen Sie einen Arzt auf oder alarmieren Sie den Notruf 144, wenn:

- ein Verdacht auf Verletzungen an Kopf, Brustkorb, Oberarm, Wirbelsäule, Becken, Bauchraum oder Oberschenkel vorliegt. Insbesondere wenn der Puls der betroffenen Person ansteigt und sie kaltschweissig und blass wird
- der verletzte Bereich deutlich verformt und sehr schmerzhaft ist
- die eigenständige Fortbewegung nicht möglich ist

Stromschlag



Erleidet eine Person einen Stromschlag, gilt es – auch zum Eigenschutz – so rasch wie möglich den Stromkreis zu unterbrechen:

- Stecker ziehen oder Hauptsicherung herausnehmen
- Person mit einem trockenen und nicht leitenden Gegenstand (Holz, Leder...) von der Stromquelle trennen
- Stammt der Stromschlag von einer Hochspannungsleitung, betreten Sie deren Umgebung nicht, bis sie werkseitig abgeschaltet wurde

Achtung!

Strommarken (punktförmige Verbrennungen) können auf schwere innere Verletzungen und auf eine Herzrhythmusstörung hinweisen. Rufen Sie deshalb immer den Notruf 144.

Verschlucken



Hat sich eine erwachsene Person oder ein Kind über 1 Jahr verschluckt, entfernen Sie den Fremdkörper so schnell wie möglich:

- Husten, husten und nochmals husten
- 5 Schläge mit der flachen Hand auf den Rücken zwischen die Schulterblätter. Der Oberkörper sollte dabei nach vorn gebeugt sein
- 5 Heimlich-Manöver durchführen: Fassen Sie mit den Armen von hinten um den Bauch und bilden Sie eine Faust, die Sie mit der anderen Hand festhalten. Ziehen Sie nun ruckartig Ihre beiden Hände mit einer Aufwärtsbewegung zurück. Wiederholen Sie dieses Manöver bis zu 5 Mal

Fieber beim Kind



Grundsätzlich gilt:

- Messen Sie regelmässig die Temperatur (morgens, mittags, abends)
- Gönnen Sie dem Kind Ruhe
- Versuchen Sie, das Fieber mit handwarmen (nicht kalten) Wadenwickeln zu senken
- Sorgen Sie dafür, dass das Kind viel trinkt (ungesüsste Getränke)

Kontaktieren Sie Ihren Hausarzt noch am selben Tag, wenn:

- weitere Symptome wie Erbrechen oder Durchfall hinzukommen
- sich das Bewusstsein des Kindes verändert und es nicht wie gewohnt auf Sie reagiert
- das Fieber bei Kindern über 39 Grad steigt und länger als 3 Tage dauert
- das Fieber nach Auslandsreisen oder zusammen mit Benommenheit oder Atembeschwerden auftritt
- das Fieber bei Säuglingen über 38,5 Grad ist

Verschlucken beim Baby



Erste Hilfe bei Babys, die zu ersticken drohen:

- Baby mit dem Gesicht nach unten auf Ihren Oberschenkel oder Unterarm legen, sodass sein Kopf unter der Brustkorbhöhe liegt
- 5 Schläge mit der flachen Hand auf den Rücken zwischen die Schulterblätter. Der Oberkörper sollte dabei nach vorn gebeugt sein
- Mit 2 Fingern 5-mal in die Brustmitte, knapp unter der Brustwarzenlinie, drücken
- Wiederholen, bis der Fremdkörper ausgestossen wird oder das Kind hörbar weint

Achtung!

Babys niemals schütteln!