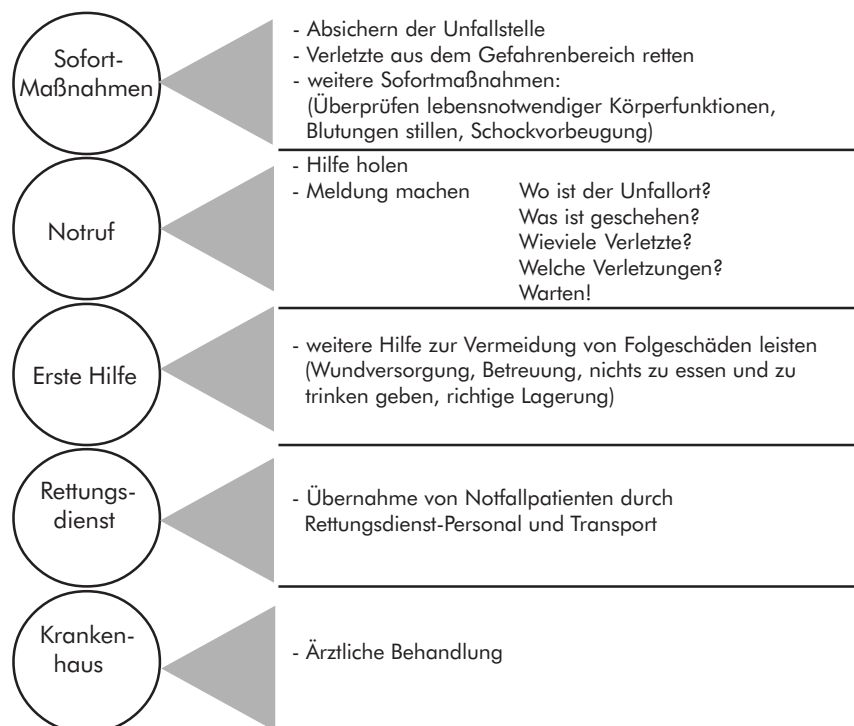


Richtig helfen bei Notfällen

Inhalt: 1.	Rettungskette	09.	Amputationsverletzungen
2.	Selbstschutz/Absichern	10.	Ruhigstellen eines Bruches mit Dreiecktüchern
3.	Rautek-Rettungsgriff	11.	Verbrennungen
4.	Bewußtlosigkeit	12.	Sonnenstich
5.	Atemstillstand	13.	Hitzschlag
6.	Herz-Kreislauf-Stillstand	14.	Unterkühlung
7.	Schock	15.	Erfrierungen
8.	Lebensbedrohliche Blutung		

Die Rettungskette





2. Selbstschutz/Absichern

Bevor ein Ersthelfer Maßnahmen ergreift, muß er sich selbst vor Gefahren schützen. Zum Beispiel bei Verkehrsunfällen Warndreieck aufstellen, bei Arbeitsunfällen noch laufende Maschinen abstellen, bei der Versorgung von offenen Wunden Schutzhandschuhe tragen usw.

Verkehrsunfall:

Die Unfallstelle muß durch ein Warndreieck, das sich in jedem Auto befindet, gekennzeichnet werden, um weitere Unfälle zu verhindern. Das Warndreieck darf nicht hinter einer Kurve oder einer Bergkuppe aufgestellt werden. Im Stadtgebiet muß das Warnschild mindestens 50 Meter von einer Unfallstelle entfernt platziert werden. Auf einer Landstraße muß der Abstand mindestens 100 Meter betragen und auf einer Autobahn sollten es 150 Meter sein. Der Abstand vom Straßenrand sollte ca. 70 Zentimeter betragen. Sind Gefahrguttransportfahrzeuge an einem Unfall beteiligt, müssen die orangefarbenen Warnschilder an den Transportfahrzeugen beachtet und deren Aufschrift beim Notruf angegeben werden.

Arbeitsunfall:

Bei Unfällen an laufenden Maschinen gilt es zunächst die Maschinen abzustellen. An jeder größeren Maschine (Druckmaschine, Presse usw.) gibt es einen Notaus-Schalter. Bei Elektrounfällen muß zuerst die Stromquelle ausgeschaltet werden.

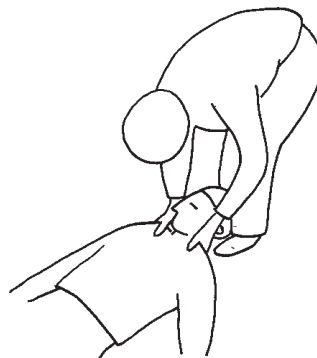
Offene Wunden:


Treten bei einem Unfall offene Wunden auf, muß jeder Ersthelfer Schutzhandschuhe tragen, um sich vor Krankheiten zu schützen. Schutzhandschuhe gehören zum Inhalt eines Auto-Verbandskastens.

3. Rautek-Rettungsgriff

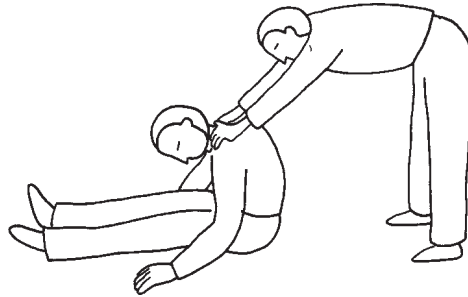
Der Rautek-Rettungsgriff dient zur Rettung von Verletzten aus dem Gefahrenbereich.

Hinter den Kopf des Verletzten treten, daß sich die Füße links und rechts vom Kopf des Betroffenen befinden. Mit beiden Händen unter den Nacken des Liegenden greifen, dabei mit den Unterarmen den Kopf stützen.





Den Oberkörper des Verletzten mit angemessenem Schwung weit nach vorn beugen.



Dicht hinter den Rücken des Verletzten treten und diesen seitlich mit den Knien stützen. Einen Unterarm des Verletzten auf dessen Bauch legen. Mit beiden Händen unter den Achselhöhlen durchgreifen und den Unterarm von oben mit allen Fingern überhaken. Eigenes Gewicht nach hinten verlagern und Verletzten auf die Oberschenkel ziehen. Achtung: Verletzten nicht „aus dem Rücken“ heben.



Mit gebeugten Knien rückwärts gehen und den Verletzten wegschleifen. An einem sicheren Ort den Verletzten vorsichtig absetzen und entsprechende Maßnahmen durchführen.

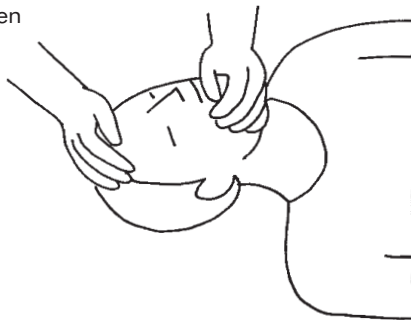


4. Bewußtlosigkeit

- Auffinden einer regungslosen Person

Maßnahmen:

1.
Ansprechen und Anfassen - wenn keine Reaktion, Bewußtlosigkeit festgestellt;
2.
Mundinspektion - untersuchen des Mundes auf Fremdkörper (Kaugummi, Zahnprothesen o. ä.) oder Erbrochenes; gegebenenfalls ausräumen
3.
Kopf überstrecken

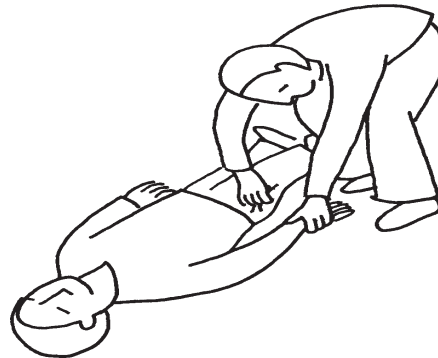


Bei Bewußtlosigkeit fällt die Zunge in den Rachenraum und kann die Atemwege verlegen. Durch überstrecken des Kopfes wird der Zungengrund angehoben, die Atemwege werden frei.

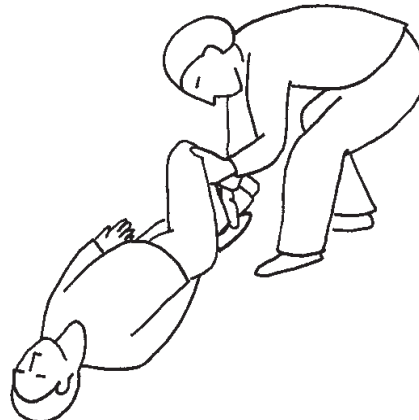
4.
Atemkontrolle - Kopf über das Gesicht des Verletzten senken, daß sich das Ohr über Mund und Nase befindet. Blickrichtung: zum Brustkorb des Verletzten, damit das Heben und Senken des Brustkorbes zu sehen ist. Am Ohr ist der Atemstoß des Verletzten hör- und fühlbar. Dauer der Atemkontrolle: etwa fünf Sekunden. Atmung festgestellt; Notruf.
5.
Stabile Seitenlage - Die stabile Seitenlage dient zum Abfluß von Flüssigkeiten wie Blut, Schleim und Erbrochenem, die sich im Mundraum sammeln. Dadurch wird die Gefahr der Anatumg von Flüssigkeiten verringert.



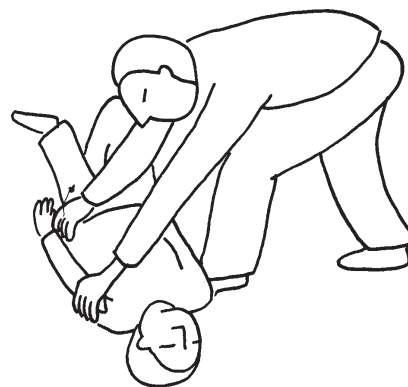
Die Hüfte des Betroffenen anheben.
Den nahen Arm gestreckt unter den
Körper des Betroffenen schieben.

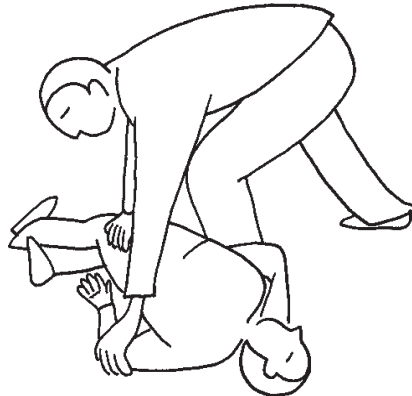


Das nahe Bein des Bewußtlosen beugen.
Die Fußspitze leicht zum noch liegenden
Bein drehen und darunter schieben.

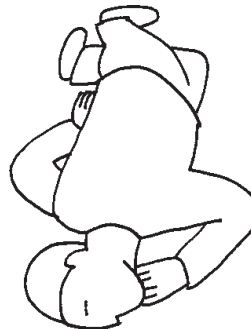


Die ferne Hüfte und Schulter des Bewußt-
losen fassen und ihn zu sich herüber-
ziehen.





Den unter dem Körper liegenden Arm vorsichtig herausziehen und den Rücken damit stützen.



Die Hand des obenliegenden Armes unter das Kinn des Bewußtlosen legen. Den Kopf erneut überstrecken. Regelmäßig die Atmung kontrollieren.

5. Atemstillstand

Erkennungszeichen:

- keine Atembewegungen fühl- und sichtbar
- keine Atemgeräusche hörbar
- bläulich-blasser Haut

Gefahr:

- Tod durch Sauerstoffmangel

Maßnahmen:

1. Ansprechen und Anfassen
2. Mundinspektion; gegebenenfalls ausräumen
3. Kopf überstrecken



4.
Atemkontrolle - keine Atmung feststellbar
Atemstillstand festgestellt

5.
Mund-zu-Nase-Beatmung

- in Kopfhöhe neben den Betroffenen knien
- mit einer Hand den Mund des Betroffenen zudrücken, die andere Hand auf dessen Stirn legen.
- eigenen Mund weit öffnen und einatmen
- geöffneten Mund um die Nase herum auf das Gesicht aufsetzen
- eingeatmete Luft in die Atemweg der Person blasen
- Kopf vom Gesicht des Verletzten heben und zur Seite drehen um das Senken des Brustkorbes zu beobachten und um erneut einzuatmen
- erneut beatmen
- nach zweimaliger Beatmung Pulskontrolle an der Halsschlagader

Bei Bewußtlosen wird der Puls immer am Hals überprüft. Dazu rutscht der Ersthelfer vom Kehlkopf des Betroffenen in die danebenliegende Grube. Achtung: den Puls niemals mit dem Daumen ertasten. Die Pulskontrolle auf beiden Seiten circa fünf Sekunden lang durchführen.

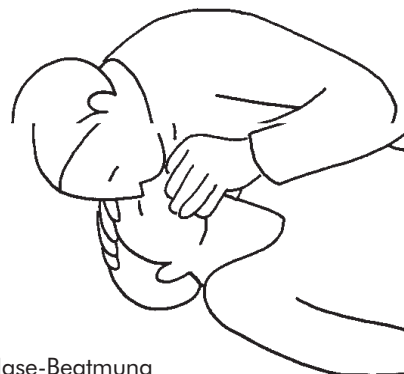


- Puls ist fühlbar

6.
Notruf

7.
Beatmung fortsetzen circa 15mal pro Minute (bis der Rettungsdienst eintrifft)

8.
regelmäßig Pulskontrolle durchführen



Mund-zu Nase-Beatmung



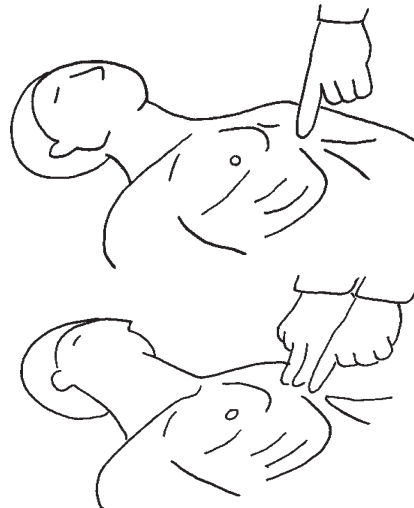
6. Herz-Kreislauf-Stillstand

Gefahr: Bleibt das Gehirn vier Minuten ohne Sauerstoff, treten erste Schädigungen auf.

Maßnahmen:

1. Ansprechen und Anfassen
2. Mundinspektion; gegebenenfalls ausräumen
3. Kopf überstrecken
4. Atemkontrolle - keine Atmung feststellbar
5. zweimal beatmen
6. Pulskontrolle an der Halsschlagader - kein Puls feststellbar
7. Notruf veranlassen
8. Herz-Lungen-Wiederbelebung
 - Betroffenen auf harte Unterlage bringen
 - neben dem Verletzten knien
 - Brust des Verletzten freimachen
 - Druckpunkt aufsuchen

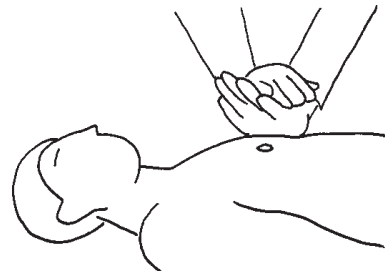
Mit einem Finger den Schwertfortsatz aufsuchen. Dies ist der Punkt, an dem die Rippenbögen auf das Brustbein treffen.



Zwei Finger in Richtung Hals neben den Finger legen.

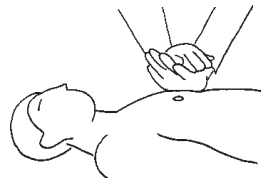


Neben die Finger in Richtung Hals den Handballen aufsetzen = Druckpunkt.



Den Handballen der anderen Hand auf den Rücken der ersten Hand legen. Alle Finger nach oben strecken.

- Arme strecken
- über die gestreckten Arme senkrecht auf den Druckpunkt durch Gewichtsverlagerung des Oberkörpers Druck ausüben (Drucktiefe bei Erwachsenen: vier bis fünf Zentimeter)
- nach 15 Herzdruckmassagen erneut zweimal beatmen
- Beatmung und Druckmassagen etwa viermal pro Minute wiederholen
- nach einer Minute Puls kontrollieren.
- wenn kein Puls fühlbar, mit der Wiederbelebung fortfahren, bis der Rettungsdienst eintrifft



Herzdruckmassage



7. Schock

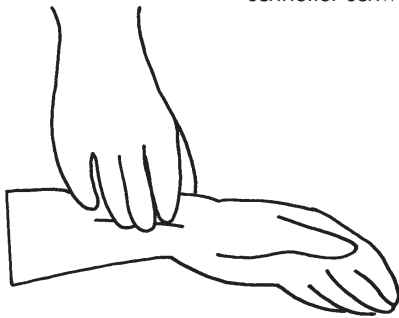
Der Schock ist eine Störung des Herz-Kreislaufs. Er beruht auf einem Mißverhältnis zwischen der benötigten und der vorhandenen Blutversorgung.

Ursachen:

- Blutungen nach außen oder nach innen
- hoher Flüssigkeitsverlust (z. B. bei Verbrennungen)
- Minderung der Herzleistung bei Erkrankungen

Erkennungszeichen:

- blasse kaltschweißige Haut
- frieren
- Angstgefühle
- schneller schwach tastbarer Puls



Bei Verletzten, die noch bei Bewußtsein sind, wird der Puls am Handgelenk gefühlt. Vom Daumen kommend tastet der Ersthelfer den Puls am Handgelenk.

Gefahr:

- unzureichende Durchblutung lebenswichtiger Organe

Maßnahmen:

- Betroffenen beruhigen und betreuen
- Betroffenen in Schocklage bringen
- Betroffenen vor Wärmeverlust schützen



Bei der Schocklage sollen die Beine etwa 20 bis 30 Zentimeter hochgelagert werden.



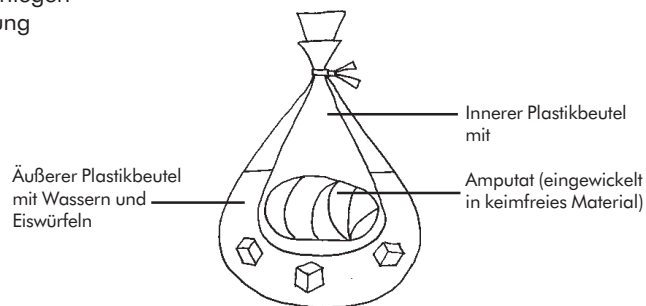
9. Amputationsverletzungen

Gefahr:

- Verbluten
- Infektion
- Schock

Maßnahmen:

1. Notruf
2. betroffenes Körperteil (wenn möglich) hochhalten
3. Blutstillung - keimfreies Verbandmaterial auf die Wunde pressen; wenn möglich Druckverband anlegen
4. Schockvorbeugung
5. Amputat sichern



Das Amputat muß keimfrei und kühl aufbewahrt werden.

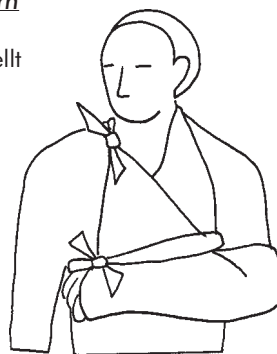
6. Verletztenbetreuung

10. Ruhigstellen eines Bruches mit Dreiecktüchern

Mit Dreiecktüchern können Armbrüche ruhiggestellt werden. Der gebrochene Arm ist hierbei äußerst vorsichtig zu behandeln.

Maßnahmen:

Das Dreiecktuch muß so um den Arm gelegt werden, daß die Spitze zum Ellenbogen zeigt. Der Knoten am Hals darf niemals auf der Halswirbelsäule gebunden werden.



Ruhigstellen eines Armes mit Dreiecktüchern



11. Verbrennungen

Verbrennungsgrade: 1. Grad: Rötung der Haut
 2. Grad: Blasenbildung
 3. Grad: Gewebeschädigungen

Gefahren: - Schock
 - Infektion

Maßnahmen: - Notruf
 - betroffene Stellen unter kaltem fließendem Wasser
 mindestens 20 Minuten kühlen
 - Schockbekämpfung
 - nach dem Kühlen die betroffenen Stellen mit keim-
 freien Verbandtüchern abdecken
 - Achtung! Niemals Druck auf eine Brandwunde aus-
 üben, etwa durch umwickeln eines Verbandtuches

12. Sonnenstich

Ursache: Direkte Sonneneinstrahlung auf wenig oder unbehaar-
 ten Kopf führt zu einer Hirnhautreizung

Gefahr: - Bewußtlosigkeit

Erkennungszeichen: - hochroter heißer Kopf
 - Körpertemperatur ist normal
 - Kopfschmerzen
 - Nackensteifheit - Übelkeit/Erbrechen
 - Schwindel - Unwohlsein

Maßnahmen: - Notruf
 - Betroffenen an einen kühlen Ort bringen (z. B. Schat-
 ten)
 - Oberkörper erhöht lagern
 - Kopf kühlen
 - Betreuung des Betroffenen
 - eventuell stabile Seitenlage



13. Hitzschlag

Ursachen:	Zum Hitzschlag kommt es durch körperliche Anstrengung bei feuchtschwüler Hitze. Der Körper überhitzt und stellt die Schweißbildung ein.
Gefahr:	- Bewußtlosigkeit
Erkennungszeichen:	- heiße trockene Haut - Schwindel - hohe Körpertemperatur
Maßnahmen:	- Notruf - Betroffenen an einen kühlen Ort bringen (z. B. Schatten) - Oberkörper erhöht lagern - Kleidung lockern - Körper kühlen - eventuell stabile Seitenlage

14. Unterkühlung

Ursachen:	Ursachen für eine Unterkühlung können alle Situationen sein, bei denen die Wärmeabgabe des Körpers größer als die Wärmeproduktion ist (z. B. Sturz in kaltes Wasser)
Gefahren:	- Bewußtlosigkeit - Kreislauf-Stillstand
Erkennungszeichen:	- blasse kalte Haut - Schläfrigkeit - niedrige Körpertemperatur
Maßnahmen:	- Notruf - Betroffenen flach hinlegen - eventuell nasse Kleidung entfernen - Restwärme erhalten (in Decken hüllen) - warme gezuckerte Getränke verabreichen; niemals Alkohol - keine Schocklage - Bewegungen vermeiden

