

# Erste Hilfe Basic Zusammenfassung

## Ampelschema

### Vorgehen bei einem Notfall

- Rot: Schauen**
- Situation überblicken.
  - Was ist geschehen?
  - Wer ist beteiligt?
  - Wer ist betroffen?
- Gelb: Denken**
- Gefahren erkennen.
  - Gefahr für Unfallopfer?
  - Gefahr für Helfende?
  - Gefahr für andere Personen?
- Grün: Handeln**
- Für Sicherheit sorgen.
  - Nothilfe leisten.



Die Eigene Sicherheit hat oberste Priorität!

Selbstschutz: Warnblinker, Warnweste, Pannendreieck, Verkehr sichern, Handschuhe usw.

## Notrufnummern:



**144**

Sanitätsnotruf  
Urgences Santé  
Ambulanza



**1414**

Rega



**117**

Polizei  
Police  
Polizia



**145**

Tox-Zentrum  
Centre Tox  
Centro svizzero  
d'informazione  
tossicologica



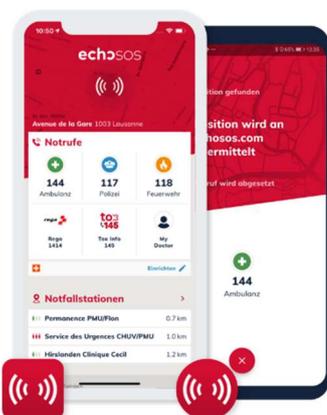
**118**

Feuerwehr  
Pompieri  
Pompieri



**112**

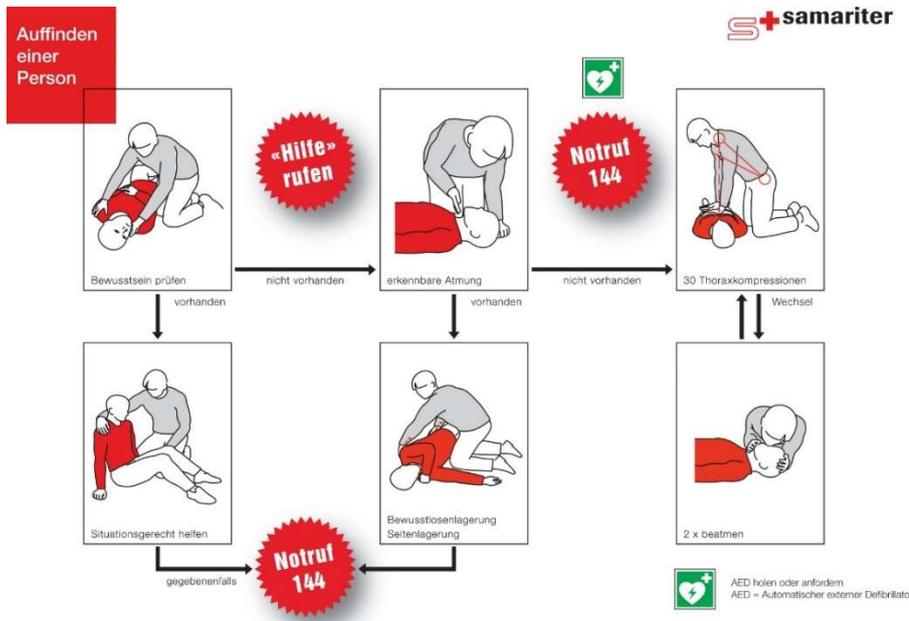
Europäischer Notruf  
Numéro d'urgence  
européen  
Numero d'emergenza  
europeo



Egal welche Nummer Hauptsache Alarmiert.

Rega App und EchoSOS-App sind in einem Lager Pflicht.

## BLS / AED Schema

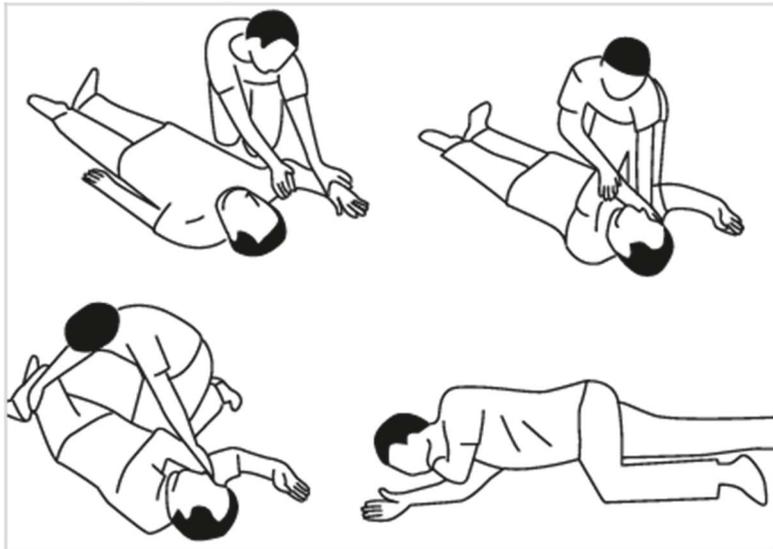


Fehlende oder abnormale Atmung = Reanimation!

Beatmen: wer ausgebildet ist, es sich zutraut und ggf. ein Hilfsmittel hat soll beatmen. Ansonsten das Beatmen sein lassen und Thoraxkompressionen machen. Keine Zeit mit Beatmen verlieren!

Defi einschalten. Gibt alle Anweisungen

## Seitenlagerung



Bewusstlos aber **mit** eigener Atmung = Seitenlagerung

Ziel: Freihalten der Atemwege (Zunge, Erbrochenes) deshalb Kopf als unterster Punkt. Kein Kissen usw. unter den Kopf!

Hosentaschen leeren (Handy, Schlüssel)

Konstante Überwachung der Atmung

Wärmeerhalt

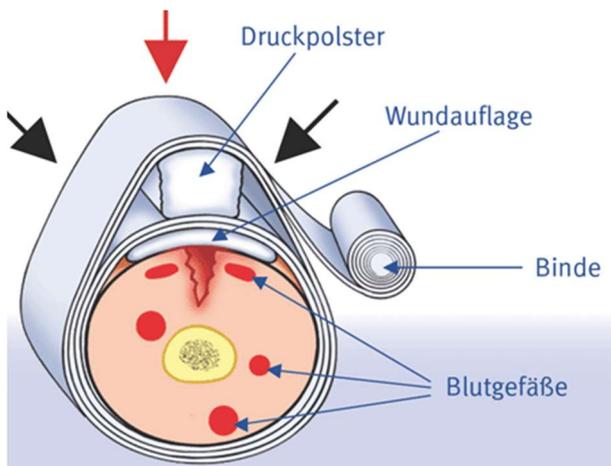
## Wärmeerhalt



Extrem Wichtig!

Nasse Kleider entfernen

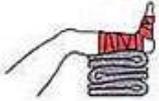
## Blutung



Als erstes direkt mit Kompresse Druck auf Wunde ausüben danach Druckverband wenn der Erste Druckverband durchlässt dann einfach einen Zweiten darüber.

Nasenbluten: Nasenflügel zusammendrücken. Blut nicht schlucken.

## Sportverletzung / Pech- Schema

Pause		Den Verletztenbereich nicht mehr bewegen. Ruhigstellen
Eis		Kühlen. z.B mit Eisbeutel, Coolfix, Kühlende Salbe, kaltes Wasser. Hilft gegen Schwellung und Schmerzen
Compression		Verletzter Bereich ruhig stellen. Stützverband oder Schiene anlegen
Hochlagern		Verletzter Körperteil Hochlagern

## Knochenbruch

Auch hier das PECH-Schema anwenden. Wunden möglichst steil abdecken (Kompresse).

Verletzter Körperteil ruhig stellen: Kissen, Kleider, Decken, SAM-Splint usw. Improvisieren...

Wenn möglich Verletzter Körperteil unter Zug nehmen.

## Verbrennung

10min lang mit Handwarmem Wasser kühlen. Achtung Patient kann sehr schnell unterkühlen. Wärmeerhalt. Wunde möglichst steril abdecken. Kein Gel und keine Salben.

## Allergie

Sofort Rettungsdienst 144 oder 1414 alarmieren!

Allergieauslöser entfernen (Insektenstachel usw.)

Wenn bekannte Allergie und Patient über Epi-Pen (Fertigspritze) verfügt diese verabreichen!

## Zeckenbiss

Zecke mit Pinzette oder Zeckenzange entfernen. Wundbereich gründlich reinigen und desinfizieren. Stelle kennzeichnen und Überwachen.