

# ERSTE HILFE TO GO

## SOFORTMASSNAHMEN DAS KANNST DU TUN

- Überblick verschaffen
- Unfallstelle absichern
- Notruf wählen
- Lebensrettende Sofortmaßnahmen einleiten
- Blutungen stillen
- Stabile Seitenlage anwenden
- Herz-Lungen-Wiederbelebung ggf. mit einem Defibrillator (AED) bei Atemstillstand

## NOTRUF WÄHLEN

- **WO** ist etwas passiert?
- **WAS** ist passiert?
- **WER** ruft an?
- **WIE VIELE** Verletzte?
- **WARTEN** auf Rückfragen der Leitstelle; diese beendet das Gespräch!

Notruf Feuerwehr / Rettungsdienst: **112**  
Notruf Polizei: **110**

## SCHLAGANFALL ERKENNEN MIT „FAST“-TEST

- |                         |   |   |
|-------------------------|---|---|
| <b>FACE (Gesicht)</b>   | → | Sehstörungen, Lähmungen   |
| <b>ARMS (Arme)</b>      | → | Taubheitsgefühle, Gangunsicherheit  |
| <b>SPEECH (Sprache)</b> | → | Sprachstörungen, Verständigungsschwierigkeiten                            |
| <b>TIME (Zeit)</b>      | → | Sofort Notruf absetzen! Weitere Symptome: starke Kopfschmerzen, Schwindel |

## HERZINFARKT ERKENNEN

- stechende, brennende Schmerzen mit Ausstrahlung in Arme (links o. rechts, Hals, Rücken, Oberbauch)
- Atemnot
- Übelkeit, Erbrechen
- Schwitzen, Kaltschweiß, Blässe
- Schwäche, Schwindelgefühl, Bewusstlosigkeit

## SCHOCK ERKENNEN

- Unruhe, Angst, Nervosität
- Blässe, Kaltschweiß
- Frieren, Zittern
- Teilnahmslosigkeit, Bewusstlosigkeit

## KREISLAUFSTILLSTAND

- sofortiger Beginn mit einer durchgehenden Herz-Lungen-Wiederbelebung
- 30 x Herzdruckmassage
- 2 x Atemspende
- wenn möglich Unterstützung durch einen AED (automatischer externer Defibrillator)