

Erste Hilfe: Schnellübersicht

Grundsatz: **HELD**

- **Hilfe** holen, also einen Notruf (112) absetzen:
WO? WAS? WIEVIELE? WELCHE Verletzungen? WARTEN!
- **Ermutigen**, also Mut und Trost zusprechen, Zuhören und Körperkontakt suchen
- **Lebenswichtige Funktionen** prüfen, also Bewusstsein beziehungsweise Atmung regelmäßig im Blick behalten
- **Decke** unterlegen, also an den Wärmeerhalt denken – selbst im Hochsommer

Bewusstsein vorhanden? Betroffenen entsprechend lagern
(*Herzinfarkt / Schlaganfall*: Oberkörper erhöht und Atmung erleichtern
Schock: Beine erhöht)
Gegebenenfalls Blutungen stoppen und Brüche schienen,
Verbrennungen regelmäßig mit lauwarmem Wasser kühlen, Unterkühlungen wärmen

Bewusstsein nicht vorhanden? Atmung prüfen!
Atmung vorhanden: Stabile Seitenlage
Atmung nicht vorhanden: Reanimation/Herzdruckmassage