



→ Erste Hilfe –
Was tun im Notfall?

BASICS
sicher & gesund arbeiten

 **Universum**
Verlag



Inhaltsverzeichnis

1.	Erste Hilfe organisieren	4
2.	Sofort aktiv werden	8
3.	Bewusstlosigkeit	11
4.	Blutende Wunden	17
5.	Brandwunden	21
6.	Fremdkörper im Auge	24
7.	Gehirnerschütterung	25
8.	Gelenkverletzungen und Knochenbrüche ..	26
9.	Herzinfarkt	28
10.	Schlaganfall	30
11.	Schock	32
12.	Stromunfall	34
13.	Verätzungen	37
14.	Vergiftungen	39
15.	Medien	42

Impressum

Verlag: Universum Verlag GmbH, Taunusstraße 54, 65183 Wiesbaden, E-Mail: info@universum.de, Internet: www.universum.de. Geschäftsführerin: Dorothea Gharibian. Die Verlagsanschrift ist zugleich ladungsfähige Anschrift der im Impressum genannten Vertretungsberechtigten des Verlags. • **Text:** Holger Pelz, Schwalbach; Fachliche Beratung: Dipl.-Ing. Joachim Berger, Hennef; Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe, Berlin • **Redaktion:** Catherine Bauer, Dagmar Binder, Wiesbaden • **Fachbeirat:** Joachim Förster, Dr. Kristin Hupfer, Rainer Juli, Wolfgang Laske, Stephan Menke, Helmer Nettlau, Dr. Heinz Schmid, Prof. Dr. Arno Weber • **Satz und Gestaltung:** Wiesign, Wiesbaden • **Herstellung:** Alexandra Koch, Wiesbaden • **Druck:** Schweikert Druck, Wieslensdorfer Straße 36, 74182 Obersulm-Eschenau • Nutzung von Texten, Fotos und Grafiken – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. © Universum Verlag GmbH, Wiesbaden 2017 • ISSN 0931-7066, ISBN 978-3-89869-431-5



Erste Hilfe kann jeder

Egal ob bei der Arbeit, zu Hause, im Sportverein oder im Straßenverkehr: Es besteht immer das Risiko von Verletzungen, Unfällen oder medizinischen Notfällen, in denen andere Menschen Ihre Hilfe brauchen. In den meisten Fällen können Sie schon mit einfachen Maßnahmen oder wenigen Hilfsmitteln einem verunglückten Menschen helfen.

Sollte sich die verletzte Person in einer lebensgefährlichen Situation befinden, so ist das in Großstädten und Ballungszentren in der Regel kein Problem. Hier sind der Notarzt oder die Notärztin und Rettungswagen als organisierte professionelle Erste Hilfe meist schnell zur Stelle. In ländlichen oder auch dünner besiedelten Regionen kann es aber bedeutend länger dauern, bis Rettungspersonal eintrifft. Deshalb sind von Helferinnen und Helfern geleistete „lebensrettende Sofortmaßnahmen“ essenziell, denn die Überlebenschance einer lebensgefährlich verletzten Person verschlechtert sich deutlich durch jede Minute Verzögerung.

Lernen Sie in dieser Broschüre alle wesentlichen Handgriffe kennen. So können Sie Leben retten.

Lernen Sie in dieser Broschüre alle wesentlichen Handgriffe kennen. So können Sie Leben retten.





1. Erste Hilfe organisieren

Das Unternehmen schafft die Voraussetzungen für eine wirksame Erste Hilfe im Betrieb. Dazu muss Erste-Hilfe-Material (z. B. in Verbandkästen) bereitstehen und Notrufnummern bekannt sein. An den Arbeitsplätzen müssen Informationen vorhanden sein, die über die Maßnahmen der Ersten Hilfe informieren, zum Beispiel ein Erste-Hilfe-Plakat. Die Erste Hilfe ist auch bei regelmäßigen Unterweisungen anzusprechen. Die Unternehmerin oder der Unternehmer organisiert zudem, dass ausreichend viele Beschäftigte zum Ersthelfer oder zur Ersthelferin ausgebildet sind.

Ersthelferin oder Ersthelfer werden

Erste Hilfe funktioniert nur, wenn das Unternehmen von seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unterstützt wird. Dazu zählt auch, dass möglichst viele Beschäftigte bereit sind, Ersthelfer bzw. Ersthelferin zu werden. In

der Ausbildung lernen und üben sie praxisnah, was bei Bedarf zu tun ist.

Profitieren können sie von dem Wissen und den Erfahrungen der Ausbilderinnen und Ausbilder, die häufig als Rettungssanitäter oder -sanitäterinnen im Einsatz sind oder waren. Unerlässlich ist dabei, regelmäßig zu üben und zu wiederholen. Nur so besteht im Ernstfall eine gewisse Sicherheit bei den meist einfachen Handgriffen. Deshalb müssen die Kenntnisse in der Ersten Hilfe spätestens nach zwei Jahren aufgefrischt und aktualisiert werden.

Pflicht für alle

Weil ein Notfall überall und jederzeit eintreten kann und bei akuter Lebensgefahr nur lebensrettende Sofortmaßnahmen helfen, hat der Gesetzgeber jede Person zur Ersten Hilfe verpflichtet, auch Sie. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie die Erste Hilfe gelernt haben oder nicht.

Keine Angst vor Fehlern

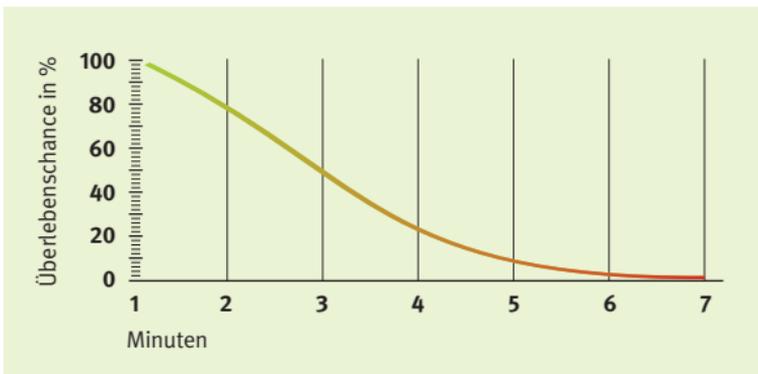
Ein Ersthelfer oder eine Ersthelferin kann den ausgebildeten Notarzt bzw. die ausgebildete Notärztin nicht ersetzen. Bei Notfällen müssen Sie den Rettungsdienst alarmieren und die Zeit überbrücken, bis die Rettungsmannschaft eintrifft. Machen Sie dabei etwas falsch, können Sie aber nicht bestraft oder auf Schadenersatz verklagt werden. Das gilt auch für ausgebildete Ersthelfer und Ersthelferinnen. Allerdings sieht es anders aus, wenn Sie die Erste Hilfe unterlassen, obwohl sie notwendig und zumutbar gewesen wäre.



↑ Die einzelnen Glieder der Rettungskette

Nur Sofortmaßnahmen retten Leben

Bei einem Atem- oder Kreislaufstillstand zählt jede Sekunde. Vergehen zwischen dem Stillstand und dem Beginn der lebensrettenden Sofortmaßnahmen mehr als drei Minuten, sinkt die Überlebenschance auf unter 50 Prozent. Bereits nach sechs Minuten besteht kaum noch eine Überlebenaussicht für die betroffene Person. Der Rettungsdienst benötigt selbst in günstigen Fällen etwa fünf Minuten bis zum Unfallort. Im Ernstfall muss also nach oder schon beim Notruf ein AED (Automatisierter Externer Defibrillator) eingesetzt oder mit Herzdruckmassage und Beatmung begonnen werden.



↑ Bei einem Notfall sinkt die Überlebenschance mit jeder Sekunde, in der nichts passiert.



↑ Jede Sekunde zählt! Bei Atem- oder Kreislaufstillstand muss sofort mit den lebensrettenden Maßnahmen begonnen werden.



Wichtige Information

Nach der Ersten Hilfe

Dokumentieren Sie, was Sie gemacht haben, zum Beispiel im Verbandbuch. Festhalten sollten Sie unter anderem den Namen der verletzten Person, Datum und Uhrzeit, Art und Umfang der Verletzung oder Erkrankung, Ihren Namen und wie Sie geholfen haben.

**In dieser Reihe
außerdem erhältlich:**

Absturzsicherungen
Arbeit am Bildschirm
Brandschutz
Ergonomie

→ **Erste Hilfe –
Was tun im Notfall?**

Gefahrstoffe
Grundregeln
Hautschutz
Heben und Tragen
Hygiene in Küchen
Hygiene in der Pflege
Lärm
Ladung sichern
Leben in Balance
Leitern, Tritte, Kleingerüste
Persönliche
Schutzausrüstungen
Prüfen nach Plan
Rückengesundheit
Sicherheitsbeauftragte
Sicherheitszeichen
Start in den Beruf
Stolpern – Rutschen –
Stürzen
Umgang mit
elektrischem Gerät



**Mehr Infos zur Reihe:
www.universum.de/basics**