

Erste Hilfe

Ganz Einfach.





Erste Hilfe – Was ist das?

Vielleicht sehen Sie einen Notfall oder einen Unfall.

Sie sehen dann eine Person, die **Hilfe** braucht.

Vielleicht ist das **Leben** der Person in Gefahr.

Sie müssen der Person dann **helfen**.

Das heißt: Erste Hilfe.

In diesem Heft steht, was man bei Erster Hilfe machen muss.

Dann können Sie anderen Menschen helfen.

Dieses Heft ist zum Lernen.

Sie können in diesem Heft auch lesen, um sich zu erinnern.

Behalten Sie das Heft in Ihrer **Nähe**.

Zum Beispiel bei der Arbeit oder im Erste-Hilfe-Kasten.

Erste Hilfe ist wichtig!

Erste Hilfe kann man immer brauchen.

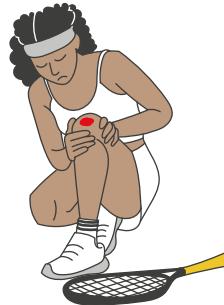
Es gibt auch kleine Notfälle oder Unfälle.

**Wenn ein Kind hinfällt,
und Sie trösten das Kind,
ist das Erste Hilfe.**



Sie können in vielen Situationen helfen:

- › wenn jemand Probleme mit dem Herz hat
- › Unfälle zu Hause
- › Unfälle beim Sport
- › Unfälle im Verkehr
- › wenn jemand giftige Substanzen verschluckt oder einatmet



Oft kennen Sie die Menschen, die Hilfe brauchen:

- › Familie
- › Freunde
- › Nachbarn

Es gibt zwar den Rettungsdienst.

Aber der Rettungswagen braucht Zeit, um am Ort zu sein.

Ihre Hilfe ist sofort da.

Die ersten Minuten nach einem Notfall sind sehr wichtig.

Ihre Hilfe kann einer Person das **Leben retten**.



Weil Erste Hilfe wichtig ist, gibt es in Deutschland feste Regeln.

Die festen Regeln heißen:

Gesetze

In den Gesetzen steht:

Sie müssen so gut helfen, wie Sie können.

Sie müssen nicht helfen, wenn Sie dann selbst in Gefahr sind.

Erste Hilfe ist ganz einfach!

Erste Hilfe ist **leicht**.

Man braucht nur **einfache Handgriffe**,
um einem Mensch das Leben zu retten.

Bitte helfen Sie, wenn ein anderer Mensch Hilfe braucht.
Sie müssen **keine** Angst haben.
Einfache Erste Hilfe kann jeder Mensch machen.
Das hilft schon sehr viel.
Einfache Erste Hilfe kann sogar Leben retten.

Sie können mit Ihrer Hilfe Leben retten.

Sie sollen **nur** das machen, was Sie können.

Helfen Sie so, wie es in diesem Heft steht.
Dann ist die Hilfe richtig.

Sie müssen **keine** Angst haben, wenn Sie einen Fehler machen.
Das ist in Ordnung.
Probleme gibt es nur, wenn Sie mit **Absicht** etwas falsch machen.

Ihre Sicherheit ist wichtig!

Es ist wichtig und richtig, dass Sie helfen.

Aber Sie müssen **nicht** helfen, wenn Sie dann selbst in Gefahr sind.

Wenn Sie sich beim Helfen verletzen, bekommen Sie auch Hilfe.
Sie sind beim Helfen immer **versichert**.
Die Versicherung heißt:

Unfall-Versicherung



Ihre eigene **Sicherheit** ist **immer** wichtig
Bevor Sie helfen, müssen Sie selbst in **Sicherheit** sein.

Wenn Sie helfen müssen:

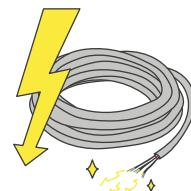
- › bleiben Sie **ruhig**
- › schauen Sie zuerst genau, was passiert ist
- › passen Sie auf **gefährliche Dinge** auf

Gefährliche Dinge sind zum Beispiel:

- › Strom
- › giftige Luft, Flüssigkeiten und Stoffe
- › der Straßen-Verkehr

Bei Unfällen mit Strom:

- › Unfälle mit **Strom** sind sehr **gefährlich**
- › wenn ein Mensch einen Unfall mit Strom hat, fassen Sie den Menschen **nicht** an
- › Bleiben Sie **weit weg**
- › Machen Sie den Strom **aus**
- › Aber machen Sie den Strom **nur** aus, wenn Sie dabei **sicher** sind
- › Oder sagen Sie anderen Menschen, sie müssen den Strom **ausschalten**



Vorgehen bei Notfällen – gewusst wie!

Sie sollen sich bei der Erste Hilfe sicher fühlen. Dabei hilft, wenn Sie immer gleich vorgehen.

Vorgehen in sechs Schritten:



1. Sehen:

Was sehen Sie, wenn Sie zu einem Notfall kommen? Auf diesen ersten Blick sehen Sie zum Beispiel:

- › Gefährliche Dinge;
- › Wie die betroffene Person aussieht



2. Schützen:

Schützen Sie sich und andere. Einige Beispiele:

- › Warndreieck bei Unfällen im Verkehr;
- › Strom ausschalten;
- › von gefährlichen Dingen weit weg bleiben;
- › gefährliche Dinge nicht anfassen

Bei Unfällen im Verkehr:

- › Am Auto den **Warn-Blinker** anmachen
- › **Warn-Westе** anziehen
- › Das **Warn-Dreieck** aufstellen



Hand-Schuhe schützen Sie vor Krankheiten.

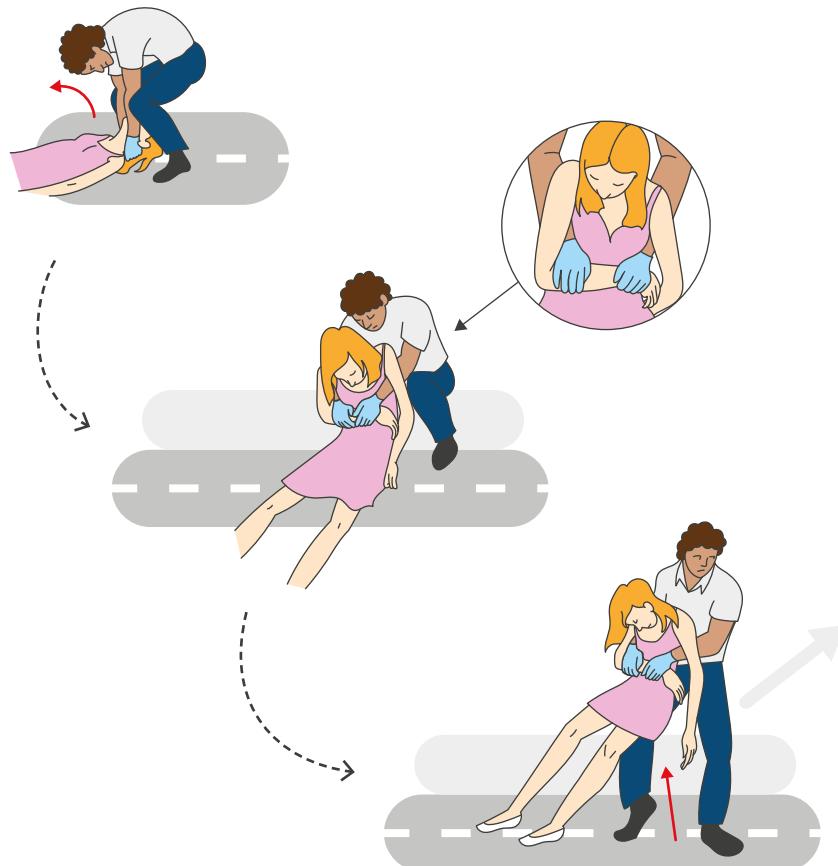
- › Ziehen Sie immer Hand-Schuhe an.
- › Hand-Schuhe gibt es im Erste-Hilfe-Kasten.



3. Retten:

Wenn Sie gefährliche Dinge sehen,
müssen alle weit weg bleiben.

Wenn die betroffene Person nicht selber weggehen kann,
helfen Sie mit einem „Rettungs-Griff“.



4. Prüfen:

Prüfen Sie, ob die betroffene Person wach ist.

Oder ob Sie die Person aufwecken können.

Rufen Sie: „Hallo, können Sie mich hören?“

Fassen Sie die Person an den Schultern an.

Schütteln Sie die Person leicht.

Prüfen Sie, ob die Person atmet.

Schauen Sie nach Verletzungen.



5. Not-Ruf:

Sie müssen den **Not-Ruf anrufen**.

Die Telefon-Nummer für den **Not-Ruf** heißt: **112**



Sie können auch zu anderen Menschen sagen:

Rufen Sie den Not-Ruf an.



6. Helfen:

Führen Sie Erste-Hilfe-Maßnahmen durch.

Manche von Ihnen sind **lebens-rettend**.

Deshalb führen Sie diese **zuerst** durch.

Diese finden Sie auf den nächsten Seiten.

Keine Atmung: Wieder-Belebung

Unser Körper braucht **Luft** zum Leben.

Die Luft heißt:

Sauer-Stoff

Unser Körper braucht **immer** Sauer-Stoff.

Deshalb müssen Menschen **atmen**.

Wenn Menschen **nicht atmen**,

bekommt der Körper **keinen** Sauer-Stoff.

Der Körper geht dann **kaputt**.



Problem:

Das Gehirn braucht auch viel Sauer-Stoff.

Wenn ein Mensch nicht genug Sauer-Stoff bekommt,
müssen Sie **sofort** helfen.

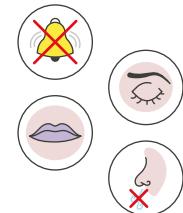
Jede Sekunde ist wichtig.

Ohne Sauer-Stoff sterben die Menschen.

Was bedeutet in der Ersten Hilfe „Keine Atmung“?

Das erkennen Sie:

- ⚠ der Mensch reagiert nicht
- ⚠ der Mensch ist **nicht wach**
- ⚠ der Mensch lässt sich **nicht auf-wecken**
- ⚠ der Mensch **atmet nicht normal**
- ⚠ der Mensch **atmet gar nicht**
- ⚠ der Mensch hat ein blau-graues Gesicht



So helfen Sie:

Sie müssen den Menschen **wieder-beleben**.

Sie müssen vorher den **Not-Ruf anrufen**.

Die Telefon-Nummer für den **Not-Ruf** heißt: **112**



Sie können auch zu anderen Menschen sagen:

Rufen Sie den Not-Ruf an.

Man muss einen Menschen **wieder-beleben**,

wenn er:

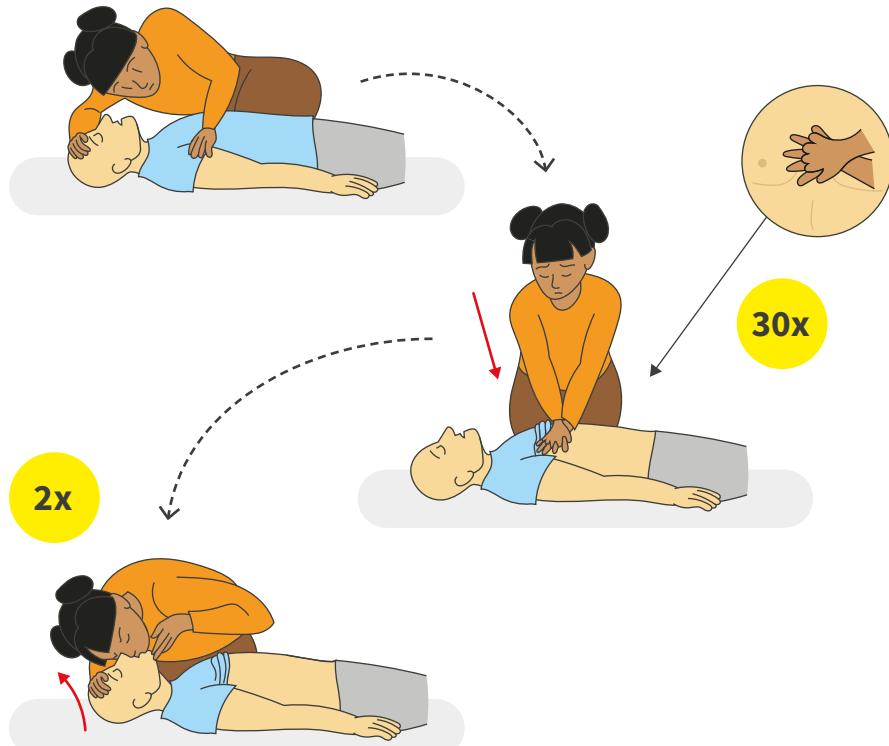
- ⚠ **nicht wach** ist
- ⚠ **nicht auf-geweckt** werden kann
- ⚠ **nicht normal atmet**

Wieder-Belebung heißt:

- › 30-mal auf den Brust-Korb drücken und dann
- › 2-mal Luft in den Mund pusten

Das müssen Sie **immer wieder ab-wechselnd** machen.

Sie sollen weiter auf den Brustkorb drücken, bis Hilfe da ist.



Nicht erweckbar: Seiten-Lage

Was bedeutet in der Ersten Hilfe „Nicht erweckbar“?

Das erkennen Sie:

- ⚠ der Mensch reagiert **nicht**
 - ⚠ der Mensch ist **nicht wach**
 - ⚠ der Mensch lässt sich **nicht auf-wecken**
- Aber der Mensch atmet **normal**.



Das heißt:

bewusst-los

So helfen Sie:

Dann müssen Sie den Menschen auf die Seite legen.

Das heißt: **Seiten-Lage**

Sie müssen vorher den **Not-Ruf anrufen**.

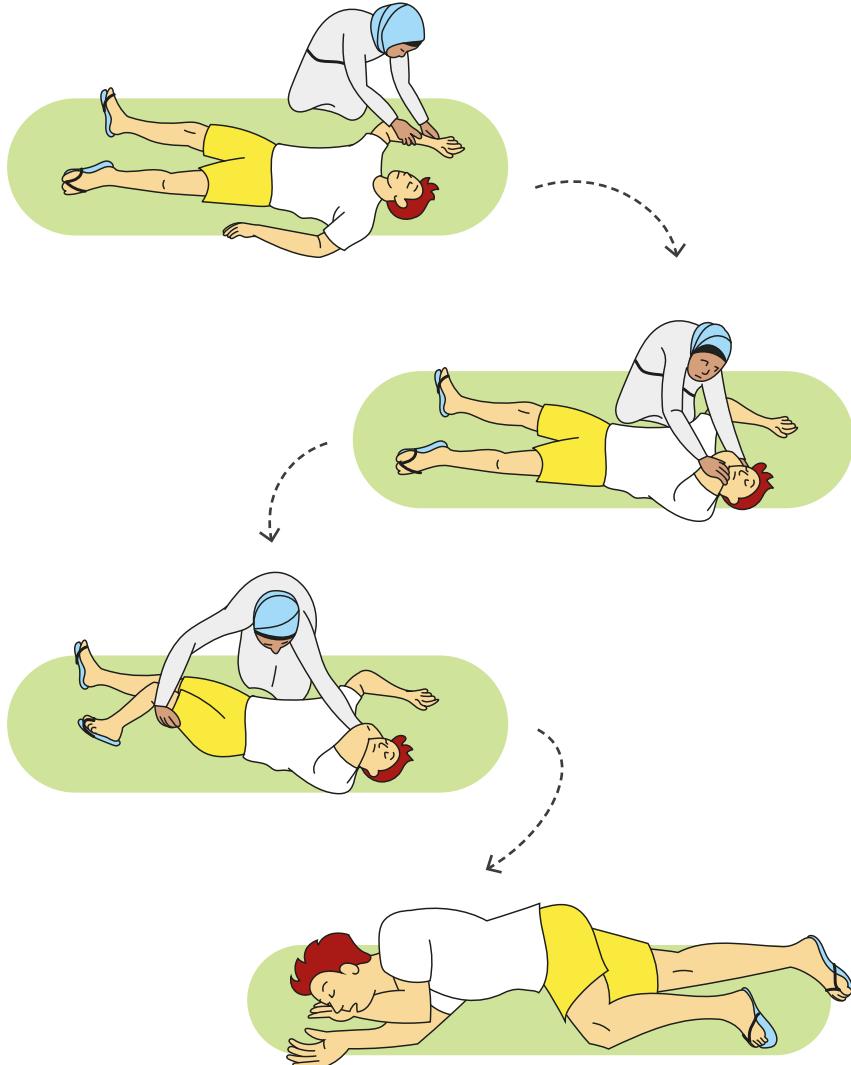
Die Telefon-Nummer für den **Not-Ruf** heißt: **112**



Sie können auch zu anderen Menschen sagen:

Rufen Sie den Not-Ruf an.

Seiten-Lage



Verletzungen: Bedrohliche Blutungen (+ Hochhalten + Schock-Lage)

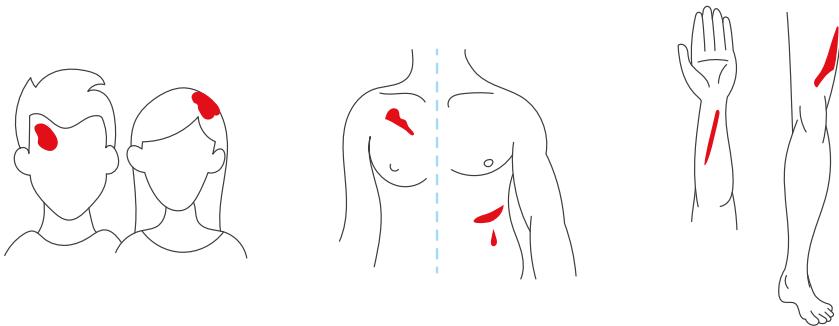
Lebens-bedrohliche Blutungen bedeuten, dass ein Mensch viel Blut verliert. Daran kann ein Mensch sterben.

Das Blut fließt oder spritzt deutlich aus einer Verletzung. Dann ist es sehr wichtig, schnell zu handeln.



Lebensbedrohliche Blutungen können überall am Körper auftreten:

- › am Kopf
- › am Brustkorb
- › an den Armen und an den Beinen



Bei einer lebensbedrohlichen Blutung kann ein Schock entstehen.

Das **erkennen** Sie bei einem Schock:

- ⚠ Blasse, kalte und nasse Haut
- ⚠ Blaue Lippen
- ⚠ Schnelle, flache Atmung
- ⚠ Un-Ruhe, Angst



So helfen Sie:

Blutung stoppen:

Das machen Sie so:

- › wenn möglich den Arm oder das Bein hochhalten
- › auf die Wunde drücken
- › einen Druck-Verband machen



Schock-Lage:

- › Die Beine liegen höher als der Kopf.



Sie müssen den **Not-Ruf anrufen**.

Die Telefon-Nummer für den **Not-Ruf** heißt: **112**



Sie können auch zu anderen Menschen sagen:
Rufen Sie den Not-Ruf an.



Probleme in der Brust: Setzen Sie die Person aufrecht hin

Was bedeutet in der Ersten Hilfe „Probleme in der Brust“?

Das erkennen Sie:

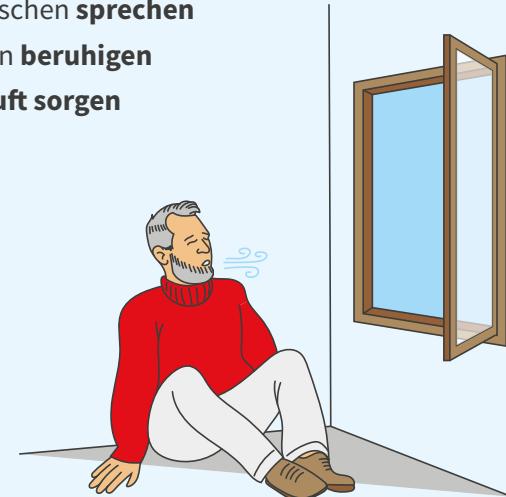
- ⚠ der Mensch hat **Schmerzen in der Brust**
- ⚠ der Mensch hat **blasse, kalte & nasse Haut**
- ⚠ der Mensch hat **blaue Lippen**
- ⚠ der Mensch **atmet schnell**
- ⚠ der Mensch hat **Angst**



So helfen Sie:

Sie müssen:

- › den Ober-Körper nach oben legen
- › den Menschen **also hinsetzen**
- › mit dem Menschen **sprechen**
- › den Menschen **beruhigen**
- › **für frische Luft sorgen**



Sie müssen vorher den **Not-Ruf anrufen**.

Die Telefon-Nummer für den **Not-Ruf** heißt: **112**



Sie können auch zu anderen Menschen sagen:

Rufen Sie den Not-Ruf an.



Impressum

Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe

Geschäftsstelle
c/o Deutsches Rotes Kreuz
Carstennstr. 58
12205 Berlin
info@bageh.de.de
www.bageh.de

Redaktion

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.: Carsten Cüppers, Ralf Sick

Grafik

Julia Rossa Design

Gestaltung

NEMIN, Manuel Neunkirchen

Digitale Umsetzung

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.: Mike Wendeborn





BUNDES
ARBEITS
GEMEINSCHAFT
ERSTE HILFE