



https://biz.li/31yu

TAG DER ERSTEN HILFE AM 11. SEPTEMBER: HELFEN KANN JEDER

Veröffentlicht am 07.09.2021 um 09:34 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Vielen Menschen ist unwohl bei dem Gedanken, Erste Hilfe leisten zu müssen - weil sie Angst haben, etwas falsches in einer Notsituation machen zu können - ein Familienmitglied erleidet einen Herzstillstand, verschluckt etwas und leidet unter Atemnot, oder der Unfallverletzte ist stark. Laut Statistischem Bundesamt (Destatis) steigt die Zahl der Todesfälle mit zunehmendem Alter auf rund 57 Prozent. Liegt die Rate im häuslichen Umfeld (davon 274 im häuslichen Umfeld) noch bei rund 20 Prozent, so sind es im öffentlichen Raum 40,8 Prozent (2625 tödliche Unfälle, davon 1072 im häuslichen Umfeld).



Gut vorbereitet zu sein ist also auch Hilfe zur Selbsthilfe

Die fünf wichtigsten Verhaltensregeln bei einem Notfall: **Überblick verschaffen**. Zunächst sollte man sich zunächst einen Überblick verschaffen: Was ist passiert? Wo ist es passiert? Sind die Verletzten bei Bewusstsein? Sind schon andere Personen verletzt? Sind andere Personen in Gefahr? Sind die Umstände für einen Notfall geeignet? Sind die Umstände für einen Notfall geeignet?

Bei einem Herzstillstand muss umgehend mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung begonnen werden.

einleiten. Bei Unfällen nicht nur im häuslichen Umfeld ist es von großer Bedeutung, umgehend mit den lebensrettenden Sofortmaßnahmen zu beginnen. So müssen starke Blutungen gestillt werden – falls notwendig, wird die verunfallte Person in die stabile Seitenlage gebracht, oder bei einem Herzstillstand wird umgehend mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung begonnen. **Notruf absetzen.** Möglichst früh beziehungsweise parallel zu den lebensrettenden Sofortmaßnahmen wird der Rettungsdienst unter der Rufnummer 112 alarmiert. Wenn sich jemand in der Leitstelle meldet, sollte die Konzentration auf der Beantwortung der folgenden W-Fragen liegen: **Wo** ist der Notfallort? **Was** ist passiert? **Wie** viele betroffene Personen gibt es? **Welcher Art** sind die Verletzungen/Erkrankungen? **Wichtig:** Nicht auflegen, sondern auf Rückfragen warten! Wenn alle Fragen beantwortet sind, beendet die Leitstelle das Gespräch. **Einweisung Rettungsdienst.** Um möglichst alle Verzögerungen zu vermeiden, wird im besten Fall der Rettungsdienst von Angehörigen oder Nachbarn an der Straße in Empfang genommen und zur Einsatzstelle geleitet. Bei Dunkelheit sollte möglichst die Außenbeleuchtung eingeschaltet sein oder auf andere Art und Weise auf sich aufmerksam gemacht werden. Gut beleuchtete Hausnummern sind oft lebensrettend. Im Bereich großer Wohnanlagen und bei Mehrfamilienhäusern sind gute und eindeutig beschriftete Klingelschilder notwendig, vor allem, wenn Bewohner ähnlich klingende Namen haben. **Weitere Versorgungsmaßnahmen einleiten.** Bis zur Übergabe an den Rettungsdienst müssen alle eingeleiteten lebensrettenden Sofortmaßnahmen weitergeführt werden. Wichtig dabei ist unter anderem ebenfalls, die Person warm zu halten. Eine entsprechende Rettungsdecke ist in jedem Erste-Hilfe-Kasten enthalten. Darüber hinaus ist die psychische Betreuung (das "Gut-zureden") ebenfalls ein bedeutender Faktor während der Erstversorgung.

Erste Hilfe und Corona:

Gerade in der aktuellen Zeit sind viele Menschen besorgt um ihre eigene Gesundheit und wollen sich selbst schützen. Aber wie kann im Notfall geholfen werden, ohne sich selbst unnötig zu gefährden und eine Ansteckung mit Covid-19 zu riskieren? "Erste Hilfe zu leisten muss selbstverständlich sein. Das gilt genauso während der Corona-Pandemie. Und wenn umsichtig agiert wird und einige Regeln beachtet werden, kann auch in diesen Zeiten Erste Hilfe geleistet werden", sagt Kersten Enke, Leiter der Johanniter-Akademie Niedersachsen/Bremen.

Was zu beachten ist:

Ist der Verletzte an Corona erkrankt oder der Ersthelfer ist sich darüber unsicher, kann während der Herz-Lungen-Wiederbelebung auf eine Beatmung verzichtet werden. Um das Risiko einer Tröpfcheninfektion zu minimieren, wird das

Gesicht des Betroffenen am besten mit einem Tuch oder einem Kleidungsstück abgedeckt. Dieses Vorgehen erhöht die Sicherheit. Ein Restrisiko einer Infektion bleibt allerdings bestehen. Im Zweifel, beispielsweise bei Unbekannten, kann auf die Beatmung verzichtet werden. Die wichtigsten Handgriffe der Ersten Hilfe können am besten in einem Erste-Hilfe-Kurs gelernt werden. Damit die notwendigen Handgriffe und Handlungsoptionen im Notfall ohne langes Nachdenken abgerufen werden können, raten die Johanniter, die eigenen Erste-Hilfe-Kenntnisse regelmäßig aufzufrischen – am besten alle zwei Jahre. Weitere wichtige Infos und Erklärvideos zu verschiedenen Erste-Hilfe-Themen sind unter www.johanniter.de/corona-erste-hilfe zu finden.