

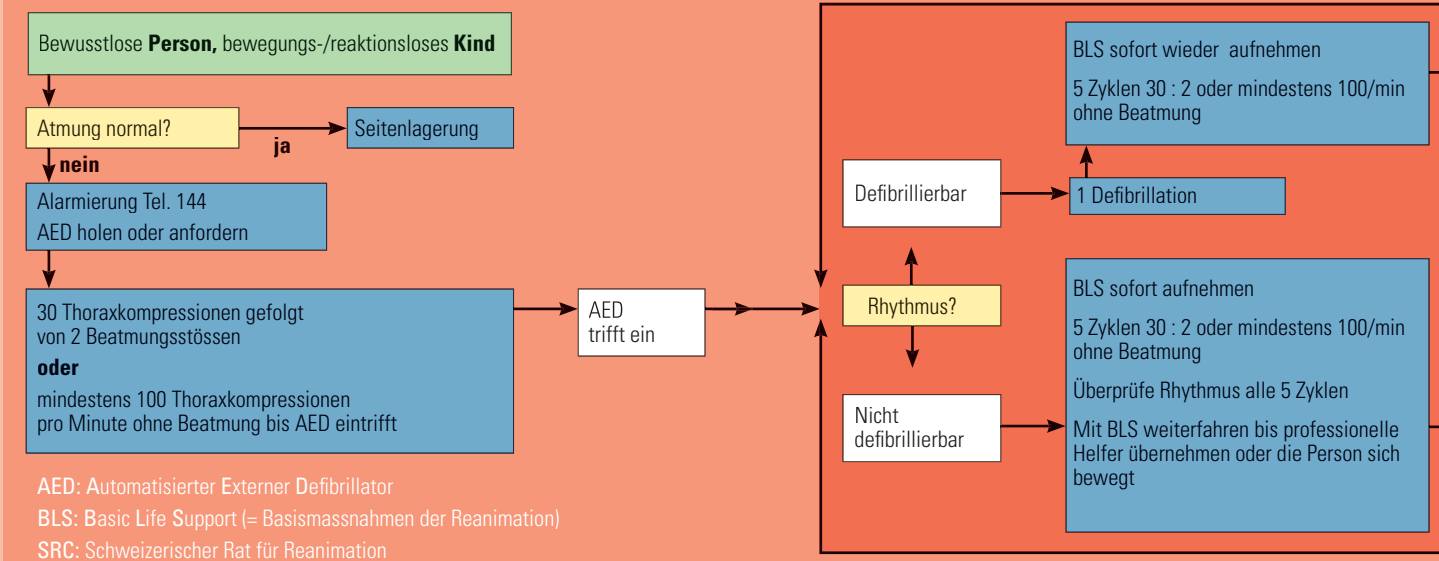
# Erste Hilfe bei Outdoor-Aktivitäten



## Ampel-Schema Verhalten bei einem Notfall

	<b>Rot = Schauen</b>	<b>Situation überblicken</b> • Was ist geschehen? • Wer ist beteiligt? • Wer ist betroffen?
	<b>Gelb = Denken</b>	<b>Gefahren erkennen</b> • Gefahr für Unfallopfer? • Gefahr für Helfende? • Gefahr für andere Personen?
	<b>Grün = Handeln</b>	<b>Für Sicherheit sorgen Nothilfe leisten</b>
<b>Fachhilfe alarmieren</b>		<b>144 Sanitätsnotruf 1414 Rega (Inland)</b>
<b>Reanimations-Richtlinien (BLS) und Schema des automatisierten externen Defibrillators (AED) anwenden</b>		

## Neue Reanimations-Richtlinien (BLS) des Schweizerischen Rat für Reanimation (SRC) BLS + AED Erwachsene, Kinder und Säuglinge (ab 1 Monat)



## Notsignale für Rettungshelikopter

**JA** Hilfe notwendig  
(Arme nicht bewegen)  
Y wie Yes



**NEIN** Keine Hilfe notwendig  
(Arme nicht bewegen)  
N wie No



## Wichtige Telefonnummern in Notfällen

Hausarzt	
Kinderarzt	
Spital	
Ärztlicher Notfalldienst	
Familie/Freunde	
Toxikologischer Informationsdienst	145

## Alarmieren

Sanitätsnotruf	144
Polizei	117
Feuerwehr	118
Rega (Inland)	1414
Rega (Ausland)	+41 333 333 333

## Inhalt der Alarmmeldung

- Wer
  - Was ist passiert
  - Wann
  - Wo (genaue Ortsangabe)
  - Wie viele Patienten
  - Weitere Gefahren
- Bei Helikopter-Alarmierung:
- Hochspannungsleitungen
  - Seile
  - Bodensicht

Erste Hilfe...	...bei Schürfungen	...bei Blutungen	...bei Verstauchungen oder Zerrungen	...bei Prellungen oder Quetschungen	...bei Verbrennungen	...bei Insektenstichen	...bei Zeckenbissen	...bei einem Herzinfarkt	...bei Rückenverletzungen	...bei Knochenbrüchen	...bei Fussblasen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum Selbstschutz vor gefährlichen Infektionen Schutzhandschuhe tragen.</li> </ul> <p><b>Lernen Sie Leben retten!</b>            Verschiedene Anbieter von Erste-Hilfe-Kursen finden Sie unter <a href="http://www.resuscitation.ch">www.resuscitation.ch</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wundumgebung reinigen.</li> <li>• Wunde reinigen und desinfizieren mit Desinfektionstuch (oder flüssigem Desinfektionsmittel), kein Puder, keine Salbe.</li> <li>• Sterile Kompresse (Schürfwundenpflaster), Verband oder Heftpflaster (nie Watte direkt auf Wunde).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den blutenden Patienten liegen lassen.</li> <li>• Verletzten Körperteil hochhalten.</li> <li>• Gegendruck ausüben: sterile Kompresse auf Wunde drücken und mit elastischer Binde fixieren.</li> <li>• Bei starken Blutungen Kompressionsverband anlegen. Arzt konsultieren oder alarmieren.</li> <li>• Wenn kein Verbandsmaterial da ist, improvisieren: für den Druckverband Stoffstücke verwenden, die zur Hand sind.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhig stellen, hoch lagern.</li> <li>• Gegen die Schmerzen und die Schwellung Kälte anwenden: z.B. Kühlbandage, kalte Kompressen oder Eisbeutel mit elastischem Verband anlegen.</li> <li>• Im Zweifelsfall Arzt kontaktieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhig stellen, hoch lagern.</li> <li>• Bei Blutergüssen Kälte anwenden: z.B. Kühlbandage, kalte Kompressen oder Eisbeutel mit elastischem Verband anlegen.</li> <li>• In schweren Fällen immer an innere Verletzungen denken.</li> <li>• Im Zweifelsfall Arzt kontaktieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohne Unterbruch während 15 bis 20 Minuten mit Wasser kühlen (kein Eis, kein Eiswasser). Hinweis: speziell bei Kindern Unterkühlung vermeiden.</li> <li>• Desinfizieren und reinigen: Fremdkörper mit Pinzette aus dem Hautgewebe entfernen.</li> <li>• Brandwundenpflaster anbringen.</li> <li>• Bei grossen Brandwunden alarmieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falls Stachel sichtbar, diesen vorsichtig mit Pinzette oder Fingernagel entfernen.</li> <li>• Bei Allergie oder Stich in der Mundhöhle: sofort Arzt aufsuchen, nötigenfalls lebensrettende Sofortmassnahmen einleiten.</li> <li>• Geschwollenen Körperteil kühlen und hoch lagern (kühlende Salbe oder Gel auftragen).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum Entfernen einer Zecke die Zeckenkarte benutzen.</li> <li>• Keine Hausmittel wie Öl oder Pinzette verwenden.</li> <li>• Stichstelle gut desinfizieren.</li> <li>• Zeckenstich dokumentieren und Zecke in einem beschrifteten Döschen für allfällige Analysen aufbewahren.</li> <li>• Hinweise der Zeckenliga befolgen <a href="http://www.zeckenliga.ch">www.zeckenliga.ch</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alarmierung Rettungsdienst.</li> <li>• Patienten mit angehobenem Oberkörper lagern, beruhigen.</li> <li>• Wenn Patient bewusstlos, ohne Atem und Puls: Wiederbelebungsmassnahmen.</li> </ul> <p><b>Lernen Sie Leben retten!</b>            z.B. bei Ihrem lokalen Samariternverein. Alle anerkannten Kurse und Adressen unter: <a href="http://www.resuscitation.ch">www.resuscitation.ch</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alarmierung Rettungsdienst.</li> <li>• Patienten ruhig liegen lassen, keine Bewegungsversuche, keine Fragen mit Kopfnicken beantworten lassen.</li> <li>• Bei Bewusstlosigkeit <b>und</b> fehlender Atmung: Rückenlage und Beatmung.</li> <li>• Patienten vor Kälte schützen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knochen nicht in Normalstellung schieben. Verletzten Körperteil so wenig wie möglich bewegen.</li> <li>• Bei offenem Bruch sterilen Wundverband anlegen.</li> <li>• Ruhig stellen.</li> <li>• Rettungsdienst alarmieren (Arzt konsultieren).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn sich während der Tour eine geschlossene Blase bildet, ein Blasenpflaster anbringen.</li> <li>• Ist die Blase schon geplatzt, desinfizieren und steril abdecken bzw. Blasenpflaster anbringen.</li> </ul>