

ERSTE HILFE

Unerwartet stehen Sie eines Tages neben einem Verletzten oder einer plötzlich erkrankten Person. Es kann Ihr Gatte, Ihre Gattin, Ihr Kind, ein guter Freund oder ein Fremder sein.

Sind Sie nicht froh, wenn Sie wissen, was zu tun ist?

Mit Ihrer Ersten Hilfe verhüten Sie eine Verschlechterung des Zustandes bis zum Eintreffen des Arztes oder machen ärztliche Hilfe sogar überflüssig.

Sie können sogar zum Lebensretter werden.

Die folgenden Tipps ersetzen keinen Nothilfe- oder Samariterkurs. In diesen Kursen lernen Sie im Notfall richtig helfen. Auskunft über Kursdaten gibt Ihnen diese Homepage – oder noch besser-

Nehmen Sie unverbindlich an einer unserer Übungen teil!!

Der Samariterverein Lyss heisst Sie herzlich willkommen!

HAUTVERLETZUNGEN

Bei jeder Wunde ist der Impfstand auf Tetanus zu kontrollieren!

Oberflächliche und kleine Schnitt- und Schürfwunden

Erste Hilfe

- Wundumgebung reinigen
- Wunde reinigen und desinfizieren mit flüssigem Desinfektionsmittel z.B. Betadine
- Sterile Kompresse, Verband oder Heftpflaster, nie Watte direkt auf die Wunde!

Klaffende und tiefe Verletzungen

Erste Hilfe

- Grobreinigung der Wundumgebung beziehungsweise Blutstillung bei stark blutenden Wunden
- Desinfizieren mit flüssigem und abwaschbarem Desinfektionsmittel z.B. Betadine, kein Puder und keine Salbe
- Notverband für Arztbesuch
- Bei starker Blutung ist ein Druckverband nötig

Bei grossem Blutverlust zum Arzt. Tiefe Verletzungen, Wunden im Gesicht oder über Gelenken gehören raschmöglichst in Arztbehandlung.

Stichwunden

Stichwunden mit Messern sehen oft wie harmlose Schnittverletzungen aus. Da jedoch die Eindringtiefe schwer feststellbar ist, sind Organverletzungen (Nerven, Blutgefässe, Sehnen und innere Organe) nie ganz auszuschliessen.

Grosse Infektionsgefahr.

Erste Hilfe

- Wundumgebung reinigen
- Wunde reinigen und desinfizieren mit flüssigem und abwaschbarem Desinfektionsmittel (Betadine) kein Puder, keine Salbe
- Sterile Kompresse, Verband oder Heftpflaster, Nie Watte direkt auf Wunde anlegen!

**Bei jeder Wunde ist der Impfstand auf Tetanus zu kontrollieren.
Beurteilung durch den Arzt ist angezeigt bei Stichverletzungen am Bauch und am Brustkorb.**

Bisswunden

Grosse Infektionsgefahr, Die ersten Anzeichen sind Fieber, Rötung, Schwellung, Wundnässen und Schmerzen.

Erste Hilfe

- Wundumgebung reinigen
- Wunde reinigen und desinfizieren mit flüssigem und abwaschbarem Desinfektionsmittel (Betadine) **kein** Puder **keine** Salbe
- Sterile Kompresse, Verband oder Heftpflaster. Nie Watte direkt auf Wunde anlegen!

Bei grossen und tiefen Bissverletzungen, bei Anzeichen von Wundinfektion, Verdacht auf Tollwut oder Verdacht auf Tetanus: ARZT BENACHRICHTIGEN!

Vorsicht in Tollwut-Gebieten: im Fall einer Bissverletzung Anzeige erstatten.

STÜRZE IM ALLTAG

Verstauchungen und Zerrungen

Symptome:

Schmerzen und Schwellung und häufig Blauverfärbung der Haut durch Bluterguss. Bänderriss ist nicht auszuschliessen.

Erste Hilfe

- Hochlagern und ruhig stellen
- Kälte anwenden gegen Schmerzen und Schwellung, ev. Eisbeutel, kalte Kompressen
- Elastischen Verband anlegen
- IM ZWEIFELSFALL ZUM ARZT.

Knochenbrüche

Symptome:

Schwellung, Schmerz, eventuell Fehlstellung der gebrochenen Gliedmasse, abnorme Beweglichkeit gelenkfreier Knochenabschnitte.

Erste Hilfe

- Gliedmasse in nicht schmerzhafte Position bringen
- Knochen nicht in Normalposition schieben, bei offenem Knochenbruch steriler Deckverband. Patient warm halten, betreuen.

Knochenbrüche, auch bei Verdacht, gehören in Arztbehandlung. Transport durch Laien nur wenn Brüche an Hand, Vorderarm oder Finger.

Prellungen / Quetschungen

Symptome:

Sofort auftretender Schmerz, Schwellung, Bluterguss

Erste Hilfe

- In schweren Fällen immer an innere Verletzungen denken
- Ruhig stellen, hochlagern, bei Blutergüssen Kälte anwenden (Eisbeutel)
- Nach Abschwellung Wärme anwenden (Wärmebeutel)

Hirnerschütterung

Symptome:

Die Bewusstlosigkeit dauert von Sekunden bis maximal 1 Stunde, obligatorisch ist eine Erinnerungslücke für die Zeit nach dem Unfall (anterograde), Die Lücke vor dem Unfall (retrograde) ist meist kurz.

Folgeerscheinungen: Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Schwindel.

Erste Hilfe

- Bei Bewusstlosen: Seitenlagerung
- Bei Patienten mit Bewusstsein: möglichst bequem lagern.

Immer den Arzt benachrichtigen!

Rückenverletzung

Ursachen:

Z.B. Sturz aus grosser Höhe, Verkehrs-, Sport- und Berufsunfall.

Symptome:

Schmerz im Bereich der Verletzung, besonders beim Versuch, sich zu bewegen, Bewegungsunfähigkeit der Wirbelsäule, Ev. Lähmungserscheinungen, Gefühllosigkeit der Gliedmassen und des Rumpfes, Unwillkürlicher Harn- und Stuhlabgang

Die meisten Wirbelsäulenverletzten sind bei Bewusstsein. Bei bewusstlosen Schwerverletzten muss immer an mögliche Wirbelsäulenverletzungen gedacht werden.

Erste Hilfe

- Patient muss absolut ruhig liegen bleiben, keine Bewegungsversuche, keine Fragen mit Kopfnicken beantworten.
- Ist der Patient bewusstlos und ohne Atmung: Rückenlage und *Beatmung. *Nur wer den Nothilfekurs besucht hat!
- Alarmierung
- Patient vor Kälte schützen.

Sanitätsnotruf oder regionaler Rettungsdienst oder Rega. Tel. 1414

HERZ UND KREISLAUF

Herzinfarkt

Symptome:

Länger andauernder, vernichtender, druckartiger, klemmender, beengender oder brennender Schmerz im Bereich des Brustbeins oder der Herzgegend, der eventuell bis in den Hals, den Unterkiefer, die Arme und Schultern oder sogar in den Oberbauch ausstrahlt.

Unabhängig von Körperbewegungen oder Atmung hält der Schmerz an.

Mögliche Begleitsymptome: blasse, fahle Gesichtsfarbe, Übelkeit, Schweissausbruch, Atemnot, unregelmässiger Puls, schwerer Angstzustand.

Erste Hilfe

- **Selbst bei geringstem Verdacht sofort Alarm auslösen, Sanitätsnotruf oder Spital.**

Patienten mit angehobenem Oberkörper lagern, beruhigen. Wenn Patient bewusstlos, ohne Atem und pulslos: Rückenlage, Beatmung (nur wer den Nothilfekurs besucht hat). Herzmassage wer den CPR-Kurs absolviert hat.

Blitzschlag und Elektrounfall

Symptome:

Haut- und Gewebeschäden: an Kontaktstellen Verbrennungen
Störungen der Herzrätigkeit: unregelmässiger oder fehlender Puls (Herzstillstand)

Störung der Atmung: Atemstillstand
Störung des Nervensystems: Bewusstlosigkeit, Lähmungen
Sekundäre Schädigungen durch Sturz oder Wegschleudern, Steinschlag, Trümmer.

Erste Hilfe

- **Bei Elektrounfall: Stromkreis so schnell wie möglich unterbrechen, Sicherung abschalten, Stecker ausziehen, Patienten nicht berühren, wenn unter Stromkontakt.**

Alarmieren: Arzt, Sanitätsnotruf

Ist der Patient bewusstlos, ohne Atem und pulslos: Rückenlage, Beatmung (nur wer den Nothilfekurs besucht hat). Herzmassage wer den CPR-Kurs absolviert hat.

ERKRANKUNGEN UND UNFÄLLE IM ALLTAG

Vergiftungen

Ursachen:
Fast jede Substanz kann bei zu hoher Dosierung zu einer Vergiftung führen.

Symptome:
Vielfältig, sogar Bewusstlosigkeit und Atemstillstand möglich.

Erste Hilfe

- Auskünfte und Ratschläge erteilt: Tox-Zentrum Tel. 01/251 51 51
- Seitenlagerung bei Bewusstlosen
- Sicherung von Giftspuren zur späteren Identifizierung des Giftes.

Überwachung des Patienten, bei Atemstillstand Beatmung unter Anwendung eines Beatmungstuches (nur wer den Nothilfekurs besucht hat).

Bei Herzstillstand Herzmassage wer den CPR-Kurs absolviert hat.

Arzt benachrichtigen

Vergiftung durch die Atemwege (Erstickungsgefahr)

Ursachen:
Z.B. Autoabgase, Silo, Gülleloch

Erste Hilfe

- Bergen des Patienten aus Gefahrenzone

Ohne Atem: Beatmung unter Anwendung eines Beatmungstuches (nur wer den Nothilfekurs besucht hat).
Bei Herzstillstand Herzmassage wer den CPR-Kurs absolviert hat.

Arzt benachrichtigen

Verätzungen der Haut und Augen

Grundsatz: Augen immer vor der Haut spülen! Pro Auge ca. 1 Liter NaCl / Ringerinfusion zum Spülen – sonst lauwarmes Wasser.

Auge muss notfalls durch Helfer geöffnet werden.

Haut: Wasser, besser mit 3% Na-Bicarbonat (Sprayflaschen)

Arzt benachrichtigen

Lebensmittelvergiftung

Ursachen und Symptome:

Verdorbene Lebensmittel und Speisen können Vergiftungen hervorrufen. Eine halbe bis mehrere Stunden nach der Nahrungsaufnahme treten Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Fieber auf.

Erste Hilfe

- Tox-Zentrum Tel. 01/251 51 51

Arzt benachrichtigen

Sonnenstich

Symptome:

Hochroter, heisser Kopf, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, eventuell Bewusstlosigkeit oder Nackensteife.

Erste Hilfe

- Patient sofort in den Schatten bringen.
- Kleider öffnen, Oberkörper hochlagern, Bewusstlose seitenlagern.
- Abkühlen (Wasser, feuchte Tücher)
- Flüssigkeitszufuhr nur bei Bewusstsein

Immer Arzt benachrichtigen

Hitzschlag

Symptome:

Heisse und trockene Haut, kein Schwitzen, Körpertemperatur über 40,5°C, Verwirrtheit übergehend in Bewusstlosigkeit, beschleunigter Puls (Endstadium Koma), Körpertemperatur um 42°C, blasse Haut, blaue Lippen, schwacher, kaum fühlbarer Puls.

Erste Hilfe

- Patient sofort und mit allen Mitteln abkühlen (kaltes Bad, kalte Umschläge, Hautmassage mit Eisstücken)
- Lagerung im Schatten mit erhöhtem Oberkörper, wachem Patienten zu trinken geben (Tee oder Bouillon)

Sofort Sanitätsnotruf, oder regionalen Rettungsdienst alarmieren.

Insektenstiche

Gewöhnliche Insektenstiche:

Falls Stachel sichtbar, diesen vorsichtig mit Pinzette oder Fingernagel entfernen.

Symptome einer allergischen Allgemeinreaktion:

Schwellungen, Nesselfieber vor allem im Gesichtsbereich, Juckreiz, eventuell Durchfall, Erbrechen, Bauchkrämpfe, eventuell Atemnot, pfeifende Atmung, Zyanose (Blauverfärbung), event. Blutdruckabfall, unregelmässiger, rascher oder langsamer, kaum fühlbarer Puls, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit.

Erste Hilfe

- Bei Stichen in Mundhöhle oder Rachenbereich Eis lutschen lassen.

Bei allen allergischen Allgemeinreaktionen: sofort zum Arzt

Nötigenfalls Beatmung (nur wer den Nothilfekurs besucht hat).
Flachlagerung nur bei Bewusstsein

Ertrinken

Symptome:
Zyanose (Blauverfärbung von Haut und Lippen)
Bewusstlosigkeit, Atemstillstand, ev. Kreislaufstillstand.

Erste Hilfe

- Bergung aus dem Wasser
- Sofort mit der Beatmung beginnen

Ist der Patient bewusstlos, ohne Atem und pulslos: Rückenlage, Herzmassage wer den CPR-Kurs absolviert hat.

Arzt benachrichtigen oder Sanitätsnotruf

Fremdkörper im Auge

Erste Hilfe

- Locker sitzende Fremdkörper wie Mücken etc. mit einem feuchten Stoffzipfel sorgfältig nasenwärts auswischen.

Fest auf dem Augapfel sitzende Fremdkörper nicht behandeln (Verletzungsgefahr)

Alle **Metallsplittersverletzungen**, selbst kleinste Eisensplitter können infolge Bildung eines Rosthofes zu einer Beeinträchtigung des Sehvermögens führen. **Unbedingt ärztliche Behandlung.**

Fremdkörper im Ohr

Immer durch den Arzt entfernen lassen.

Fieber

Als Fieber wird die Erhöhung der Körpertemperatur über 37,5°C bezeichnet. Das Fieber ist oft ein Teil der Abwehrreaktion des Körpers und sollte deshalb nur unter bestimmten Voraussetzungen bekämpft werden.

Erste Hilfe

- Ursachen bekämpfen und kühle Wickel anlegen

Wenn Fieber länger als 3 Tage anhält oder bedrohliche Zeichen auftreten, Arzt benachrichtigen.

Lokale Kälteschäden (Erfrierungen)

Symptome:
Der erfrorene Bereich erscheint weiss oder blau-marmoriert, hart und starr, prickelnde Schmerzen. Endglieder sind weiss, kalt, gefühllos.

Nach dem Aufwärmen ist der geschädigte Bereich rötlich-bläulich, heiss, geschwollen.

Erste Hilfe

- Betroffene Gliedmassen aktiv bewegen und an warme Körperteile anlegen. (Achselhöhlen, Kniegelenke usw.)
- Keine mechanische Traumatisierung durch abreiben, sonder höchstens leichtes massieren (keinesfalls mit Schnee!)
- Heisse gezuckerte Getränke verabreichen.
- Wiedererwärmung im Wasserbad (während eintauchen wird Wasser in 30 Minuten von 10° auf 40° erwärmt). Achtung Schmerzen!
- Schonendes Abtrocknen um Blasen nicht zu zerstören
- Steriler, lockerer Verband, darüber Kälteschutz z.B. Watte.
- Aktive Bewegungen

Alle Erfrierungen gehören zum Arzt. Erfrierungen sind schwierig und oft erst nach Stunden oder Tagen richtig zu beurteilen.

Verbrennungen

Symptome:

Der allgemeine Schweregrad einer Verbrennung ergibt sich aus der Lokalisation, der Ausdehnung und der Tiefe der Verbrennung:

Lokalisation:

Verbrennungen im Gesicht, an den Händen, über Gelenken, am Damm und an den Geschlechtsteilen sind wegen der Folgen (Infektion, störende Narben) als schwere Verletzungen zu betrachten.

Ausdehnung:

Grossflächige Verbrennungen I. Grades, Rötungen z.B. Sonnenbrand können schon zu Fieber, Übelkeit und Flüssigkeitsverlust führen.

Verbrennungen II. Grades, Blasenbildung, oberflächliche Verschorfung, und vor allem

Verbrennungen III. Grades, tiefe Verschorfung, event. Verkohlung können, wenn mehr als 15% der Körperoberfläche betroffen sind, bereits Lebensgefahr bedeuten. Die Handfläche des Patienten entspricht ungefähr einem Prozent der Körperoberfläche.

Erste Hilfe

- Verbrannte Bereiche sofort mit kaltem Wasser während mindestens 15 Minuten kühlen.
- Wunde, mit Ausnahme des Gesichts, mit sterilem Deckverband oder sauberen Tüchern bedecken. (Infektionsgefahr)

Bei ausgedehnten Verbrennungen sowie Verbrennungen im Gesicht und im Genitalbereich rascher Transport ins Spital.