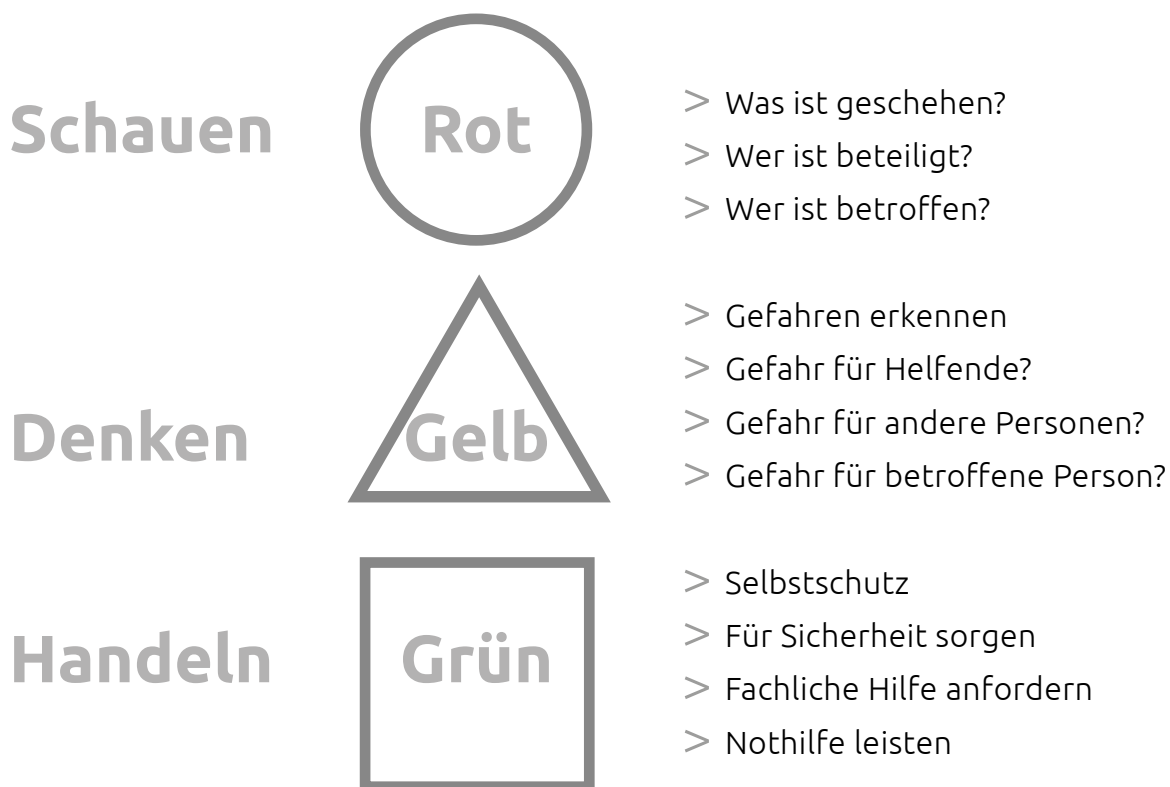




## Ruhe bewahren!

In einer Notsituation gilt es Ruhe zu bewahren.  
Die weiteren Handlungen folgen dem Ampelschema Rot-Gelb-Grün:



**Frage: In welchen Situationen kann dieses Ampelschema besonders wichtig sein?**



## Fachliche Hilfe anfordern!

In erster Linie gilt es Ruhe zu bewahren. Daneben ist es wichtig, fachliche Hilfe anzufordern:

☎ 144 Rettungsdienst

☎ 118 Feuerwehr

☎ 117 Polizei

☎ 112 Europäischer Notruf

☎ 1414 Rega



### 6-W-Alarm-Meldung beachten!

**Wer** ruft an?

**Was** ist passiert?

**Wann** ist es geschehen?

**Wo** ist es passiert?

**Wie** viele Personen sind betroffen?

**Weitere** Gefahren?

**Frage: Was könnte daran hindern, fachliche Hilfe anzufordern?**



## Nothilfe leisten!

Bei einem Herzstillstand steht nach dem **CAB-Schema** die Herzdruckmassage (**C**) an erster Stelle. Diese Vorgehensweise ist besonders dann vorteilhaft, wenn die Helferin oder der Helfer allein ist.

### Ein-Helfer-Methode

**C Circulation** (Herz-Kreislauf) – Herzdruckmassage so lange, bis Rettungskräfte übernehmen. Bei einem Erwachsenen sollte der Brustkorb mindestens 100 Mal pro Minute mindestens 5 cm tief eingedrückt werden; bei Säuglingen reichen 4 cm.

#### Wenn vorhanden

**D Defibrillation** – externe Wiederbelebung mit einem Defibrillator. Moderne Geräte erkennen nach dem Anbringen der Elektroden von selbst, ob die Behandlung mit dem Defibrillator notwendig ist oder nicht. Sie geben automatisch Anweisungen, was zu tun ist.

Quelle: [https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Fokus/Herz/\\_Herz\\_Kreislauf/Notfall/Herz\\_Notfall.php](https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Fokus/Herz/_Herz_Kreislauf/Notfall/Herz_Notfall.php)

Bei einem Alkohol- oder Cannabisrausch ist es vor allem wichtig, die betroffene Person vor einem Unfall oder vor Unterkühlung zu schützen. Das bedeutet: Man bleibt bei ihr, beobachtet, wie es ihr geht, spricht beruhigend mit ihr usw. Unverzüglich den Rettungsdienst rufen, wenn die Person nicht ansprechbar ist oder wenn man sich über ihren Zustand Sorgen macht. Bei Bewusstlosigkeit soll die Person in eine stabile Seitenlage gebracht und ihre Atmung sowie ihr Kreislauf (Puls) überwacht werden, bis der Rettungsdienst kommt. Alkoholisierte nie zum Erbrechen bringen. Gerät das Erbrochene in die Lunge, kann es zu Komplikationen führen.

### Zwei-Helfer-Methode

**C Circulation** (Herz-Kreislauf) – Herzdruckmassage  
**A Airway** (Atemwege) – Atemwege freilegen  
**B Breathing** (Atmung) – Beatmung und Herzmassage gleichzeitig. Nur für professionelle Helfer empfohlen.

#### Wenn vorhanden

**D Defibrillation** – externe Wiederbelebung mit einem Defibrillator.

## Frage: Was könnte daran hindern, Nothilfe zu leisten?