

ERSTE HILFE

Die drei Erste-Hilfe-Schritte in Notsituationen

(auch bei Alkohol- und Cannabisräuschen)

1. Ruhe bewahren!

Wenn eine Notsituation vorliegt, gilt es zuerst einmal Ruhe zu bewahren. Die weiteren Handlungen folgen dem Ampelschema rot-gelb-grün:

Bei Alkohol- und Cannabisräuschen ist vor allem wichtig, dass die betroffenen Personen vor Unfällen oder Unterkühlung geschützt werden. Das bedeutet: Man sollte bei ihnen bleiben, beobachten, wie es ihnen geht, beruhigend mit ihnen sprechen usw. Wenn Betroffene nicht ansprechbar sind oder wenn man sich über deren Zustand Sorgen macht, sollte man unverzüglich den Rettungsdienst rufen. Wenn es zu Bewusstlosigkeit kommt, sollen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes Atmung und Kreislauf (Puls) überprüft werden. Betroffene müssen in eine stabile Seitenlage gebracht werden. Alkoholisierte nie zum Erbrechen bringen. Gerät das Erbrochene in die Lunge, kann es zu Komplikationen führen.

Schauen

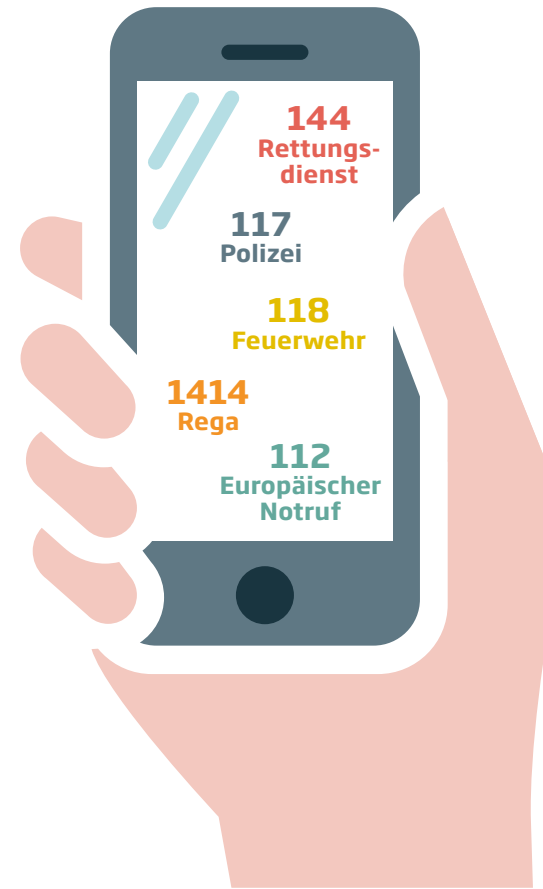
- > Was ist geschehen?
- > Wer ist beteiligt?
- > Wer ist betroffen?

Denken

- > Gefahren erkennen
- > Gefahr für Helfende?
- > Gefahr für andere Personen?
- > Gefahr für betroffene Person?

Handeln

- > Selbstschutz
- > Für Sicherheit sorgen
- > Fachliche Hilfe anfordern
- > Nothilfe leisten



2. Fachliche Hilfe anfordern!

6-W-Alarm-Meldung beachten!

- > **WO** ist es passiert?
- > **WER** ruft an?
- > **WAS** ist passiert?
- > **WANN** ist es geschehen?
- > **WIE** viele Personen sind betroffen?
- > **WEITERE** Gefahren?

3. Nothilfe leisten!

Die Notfallhilfe richtet sich grundsätzlich nach dem **ABCD**-Schema

A **AIRWAY**
(Atemwege)
Atemwege freilegen,
Kopf strecken, Kinn heben

B **BREATHING**
(Atmung)
Atmung vorhanden,
ansonsten beatmen

C **CIRCULATION**
(Herz-Kreislaufzirkulation)
Sind spontane Lebenszeichen
vorhanden?

D **DEFIBRILLATION**
Falls Gerät vorhanden
und Bedienung bekannt

(Ein Defibrillator ist ein Gerät, welches Stromstöße sendet, um den Herzkreislauf wiederzubeleben).