





- Wo ist etwas passiert?
- Was ist geschehen?
- Wie viele Verletzte gibt es?
- Welche Verletzungen liegen vor?
- Wer meldet den Unfall?

In Deutschland funktioniert der Notruf 112 in den allermeisten Fällen auch ohne Empfang, da sich das Mobiltelefon bei einem Notruf in das nächste verfügbare Netz einwählt. Falls es doch vorkommt, dass kein Notruf rausgeht, sollte die eigene Position verändert werden, um wieder Empfang zu erhalten. Wichtige Information: bei dem Notruf 110 funktioniert dies allerdings nicht.

### Die Grundlagen eines Erste-Hilfe-Koffers

Um Menschen schnell helfen und versorgen zu können, ist ein Erste-Hilfe-Koffer unerlässlich. Doch was sollte darin alles enthalten sein?

- Übersicht des Inhaltes eines Verbandskastens
- Übersicht nützlicher Telefonnummern
- Einmalhandschuhe: Sie schützen den Hilfeleistenden und das Opfer vor der Übertragung von Krankheitskeimen.
- Desinfektionsmittel: Ein gebrauchsfertiges Produkt, das die Wunde nicht oder lediglich oberflächlich verfärbt.
- Kompressen: sterile Tücher zur Blutstillung, Reinigung, Desinfektion und als Wundaufgabe.
- Bandagen: Sowohl leicht dehnbare Bandagen zur Fixierung von Verbandsmaterial als auch elastische Bandagen, um Druck bei der Blutstillung auszuüben. Sie sind in unterschiedlichen Breiten erhältlich.
- Heftpflaster: Mit diesem Rollenpflaster können Kompressen und Bandagen fixiert werden.
- Wundpflaster: Heftpflaster mit einem Wundkissen zur Aufbringung auf kleinen und oberflächlichen Wunden (vorzugsweise in unterschiedlichen Größen, Formen und einzeln verpackt).
- Dreiecktücher: dreieckiges Verbandsmittel aus Baumwolle oder Faserstoff zur Wundaufgabe in Erwartung weiterer Versorgung. Diese können auch als Tragehilfe verwendet werden, beispielsweise um ein Handgelenk, einen Arm oder eine Schulter zu unterstützen.
- Feine Edelstahl-Schere, feine Edelstahl-Splitterpinzette
- Sicherheitsnadeln: Zur Fixierung eines Dreiecksverbands.
- Rettungsdecke oder Decke: Besteht aus dünner Folie, schützt das Opfer gegen extreme Temperaturen.

### Regelmäßige Auffrischung des Praxis-Wissens empfehlenswert

Ein Erste-Hilfe-Kurs ist für den Führerschein verpflichtend. Hierfür muss man den Kurs nur einmal besuchen; bleibt immer gültig und muss auch nicht wiederholt werden.

Leider geht das erlernte theoretische und praktische Wissen oft mit den Jahren verloren. Auto- und Motorradfahrern wird daher empfohlen, die Erste-Hilfe-Kurse regelmäßig nach zwei bis drei Jahren zu wiederholen.

Einige Anbieter haben auch freiwillige, kürzere Auffrischungskurse im Programm. Für Interessierte gibt es auch spezielle Kurse zur Ersten Hilfe am Kind, bei Sportlern oder Senioren. Bei vielen Anbietern kann man Erste-Hilfe-Kurse machen, z.B. der Ärztekammer des Saarlandes.

Fazit: Jede\*r sollte schnell und ohne lange zu überlegen wissen, was im Notfall zu tun ist, um Leben zu retten.

### Literaturverzeichnis:

Kuriose Feiertage (2021). *Welttag der Ersten Hilfe – World First Aid Day 2021*. Zugriff am 09.08.2021. Verfügbar unter <https://www.kuriose-feiertage.de/welttag-der-ersten-hilfe/#:~:text=Der%20zweite%20Samstag%20im%20September%20steht%20seit%202000,Ersten%20Hilfe%29.%202020%20ist%20dies%20der%2012.%20September.>

Liantis (2021). *Was muss sich in einem Erste-Hilfe-Koffer befinden?*. Zugriff am 09.08.2021. Verfügbar unter <https://www.liantis.be/de/wohlbefinden-bei-der-arbeit/sicherheit/erste-hilfe/koffer#:~:text=%20Die%20Grundlage%20eines%20Erste-Hilfe-Koffers%20%201%20Kompressen%3A,kleinen%20und%20oberfl%C3%A4chlichen%20Wunden.%20Vorzugsweise%20in...%20More%20>

Stiftung Gesundheitswissen (2020). *Erste Hilfe: Im Notfall richtig handeln*. Zugriff am 09.08.2021. Verfügbar unter <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesun>

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



**Weitere Infos:** [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/Das-SaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/Das-SaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

### Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.