



Unser Planer zeigt die ersten Schritte im Notfall und ersetzt nicht den Erste-Hilfe-Kurs!

Erste-Hilfe-Familienplaner

fair versichert
VGH 



Auf die Inhalte der Webseiten Dritter, auf die in diesem Heft verwiesen wird, haben wir keinen Einfluss. Deshalb können wir für diese Inhalte keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte ist der jeweilige Betreiber der Seiten verantwortlich. Die Seiten wurden zum Zeitpunkt der Erstellung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Erstellung nicht erkennbar.

Erste-Hilfe-Familienplaner

Frischen Sie Ihr Wissen alle zwei Jahre auf!

Jeder kann in die Situation kommen, Erste Hilfe leisten zu müssen. Weil schnelles Handeln dabei entscheidend ist, sollten Sie alle zwei Jahre Ihr Ersthelfer-Wissen auffrischen.

Unser Familienplaner schafft einen Überblick, wer in Ihrer Familie wann seinen letzten Erste-Hilfe-Kurs absolviert hat. Tragen Sie diese Informationen in den folgenden Spalten ein:

Wer?

Papa

Was?

Erste-Hilfe Basis (DRK)

Wann?

12.08.2015

Unsere Telefonnummern für den Notfall:

Mama

Papa

Weitere Kontaktmöglichkeiten im Notfall

110
Polizei

112
Feuerwehr | Notruf

Unsere Adressen für den Notfall:

Hier ist Platz für die Adressen Ihrer bevorzugten Krankenhäuser und Ärzte.

Sie finden ein Klinikum in Ihrer Nähe unter: www.deutsches-krankenhaus-verzeichnis.de.

Sie finden ein Kinderklinikum in Ihrer Nähe unter: www.dgkj.de/service/kinderkliniken.

Anschließend hier eintragen und im Notfall immer die Adresse parat haben:

Krankenhaus

Name

Adresse

Telefonnummer

Kinderklinik

Name

Adresse

Telefonnummer

Hausarzt

Name

Adresse

Telefonnummer

Kinderarzt

Name

Adresse

Telefonnummer

Blutungen

VGH Unfallhelfer-Tipp:

Verletzungen können schnell auftreten und müssen fachgerecht versorgt werden. Verständigen Sie bei starken Blutungen den Notruf oder gehen Sie zu einem Arzt. Die Blutstillung ist bei großem Blutverlust immer vorrangig.

Blutung

- 1 Fremdkörper nicht entfernen
- 2 Wunde ggf. unter fließendem Wasser ausspülen
- 3 Verband anlegen!

Starke Blutung

- 1 Betroffenen hinsetzen oder hinlegen
- 2 Druckverband anlegen und Notruf verständigen

Bewusstlosigkeit

VGH Unfallhelfer-Tipp:

Vergewissern Sie sich zunächst, ob der Betroffene bei Bewusstsein ist oder nicht. Stellen Sie ihm Fragen, auf die eindeutige Antworten möglich sind, z. B. die Frage nach seinem Namen.

Um Hilfe rufen!
112 anrufen

Atmung prüfen
 · Atemwege frei machen
 · Kopf nackenwärts beugen
 · Sehen, hören, fühlen
 · Max. 10 Sekunden

vorhanden

Stabile Seitenlage

nicht vorhanden

112 anrufen

2 x Beatmung
 · Luft in Mund oder Nase einblasen
 · Erneut Atmung prüfen

vorhanden

30 x Herzdruckmassage
 · Hände in Brustmitte
 · Tempo 100–120/min

IM WECHSEL

2 x Beatmung
 Luft in Mund oder Nase einblasen.
 Wenn vorhanden, Defibrillationsgerät hinzuholen

nicht vorhanden

Bewusstsein und Atmung weiter überwachen und 112 anrufen