

Folgen Sie im Sommer
den Empfehlungen dieses
Ratgebers, Achten Sie auf Ihre
Gesundheit, Ihre Sicherheit
und die Ihrer Liebsten.
Viel Spaß im Urlaub!



www.cruzroja.es 902 22 22 92

Unter der Mitwirkung von:

VICHY
LABORATOIRES



wie sollte man sich bei einem Unfall verhalten

Die auf einen Unfall folgenden Minuten sind oft lebenswichtig für das Opfer. Für diese Momente schlägt das Rote Kreuz ein Handlungsschema vor: Das SRL-Verhalten.

S. Sichern Sie den Unfallort:
Sichern Sie den Unfallort, um einen weiteren Unfall zu vermeiden.
Holen Sie Information über den Unfallhergang ein.

R. Rufen Sie die Notdienste:
Rufen Sie an der nächsten Notrufsäule um Hilfe oder rufen Sie **112** an.
Berichten Sie alles, was Sie über den Unfall wissen.

L. Leisten Sie den Opfern erste Hilfe:
Kontrollieren Sie die lebenswichtigen Funktionen des Opfers:
Vergewissern Sie sich, ob es bei Bewusstsein ist.
Sehen Sie nach, ob das Opfer atmet.
Vermeiden Sie plötzliche Bewegungen des Unfallopfers.

Wie erfolgt eine Herz-Lungen-Wiederbelebung?

Wenn das Opfer bewusstlos ist und nicht atmet, die Herz-Lungen-Wiederbelebung einleiten.

Sichern Sie den Unfallort. Entfernen Sie Gefahren, die ein Risiko für die Sicherheit der Anwesenden darstellen könnten.

Überprüfen Sie den Bewusstseinszustand des Opfers.
Schütteln Sie es an den Schultern und fragen Sie, wie es ihm geht:

Wenn es antwortet, dann lassen Sie das Opfer, in der Lage, wo es gerade ist und lösen Sie die Probleme, die Sie auffinden.

Sollte es nicht antworten...

Rufen Sie nach Hilfe, ohne das Opfer aus den Augen zu verlieren und bringen Sie dies in die Wiederbelebungsposition.

Mund nach oben, Beine und Arme auf einer festen Oberfläche ausgerichtet und mit befreitem Brustkorb.

Öffnen Sie die Atemwege. Legen Sie eine Hand auf die Stirn und ziehen Sie mit der anderen das Kinn nach oben.

Überprüfen Sie, ob das Opfer normal atmet mit geöffneten Atemwegen. Sehen, hören, fühlen (max. 10 Sek.).

Wenn das Opfer normal atmet:

- Bringen Sie es in seitliche Sicherheitslage (SSL)
- Rufen Sie 112 an oder um Hilfe.
- Überprüfen Sie in regelmäßigen Abständen, ob es noch atmet.



Sollte das Opfer nicht normal atmen, dann:

Rufen Sie um Hilfe, Rufen Sie 112 an oder bitten Sie jemanden darum, und **beginnen Sie damit, 30 Mal auf den Brustkorb**

in der Mitte der Brust zu drücken.
Beatmen Sie 2 Mal mit geöffneten Atemwegen (Stirn-Kinn).

Wechseln Sie ab zwischen Drücken und Beatmen in der Sequenz 30:2 (30 Drücken und 2 Beatmen) mit einem Rhythmus von 100 Kompressionen pro Minute.

Nicht aufhören, bis das Opfer nicht wieder spontan atmet, Sie erschöpft sind oder fachmännische Hilfe kommt.



Wie sollte man bei einer Blutung vorgehen?

Setzen oder legen Sie das Opfer auf den Boden. Es könnte sonst das Bewusstsein verlieren oder sich neue Verletzungen zuziehen.

Geben Sie die Beine des Unfallopfers hoch.
Vermeiden Sie Wärmeverluste.

Decken Sie den Verletzten zu:
Drücken Sie 10 Minuten lang kraftvoll auf die Wunde. Sie sollten mit einem Wundverband auf die Zone Druck ausüben.

Benutzen Sie einen Druckverband.

Dadurch ist der Druck auf der Wunde effektiver.



Verletzungen durch Tiere

Insektenstiche. Bei mehreren Insektenstichen oder wenn das Opfer allergisch ist, einen Arzt aufsuchen.
Ansonsten:

Reinigen Sie die Zone mit Wasser und Seife und desinfizieren Sie diese.

Geben Sie eine Kompresse mit kaltem Wasser und Eis - aber nicht direkt - oder mit einem spezifischen Produkt für Insektenstiche drauf.

Stellen Sie die betroffene Zone ruhig.
Keine Hausmittel auftragen (Lehm, Spucke).
Bei Stichen im Mund, Eiswürfel lutschen und so schnell wie möglich ärztliche Hilfe rufen.

Verletzungen durch bestimmte Fische, die Gift einspritzen (kleiner roter Drachkopf, Stintdorsch, usw.):

Waschen Sie die Zone mit Salzwasser aus.
Halten Sie sie 30 - 90 Minuten lang in warmem Wasser eingetaucht.
Halten Sie die betroffene Zone still.
Suchen Sie das nächste Ärztezentrum auf.

Verletzungen durch Hohltiere (Quallen, Meermesseln, usw.):

Die betroffene Zone weder berühren noch reiben, falls noch Blasen mit Gift vorhanden sein sollten.
Waschen Sie die Stelle mit Salzwasser (niemals Süßwasser).
Auf die betroffene Stelle kalt auftragen und sie stillhalten.
Suchen Sie das nächste Ärztezentrum auf.

Diessen Sommer
denken sie an sich



machen Sie bei der Kette des Lebens mit

Vorbeugen heißt leben



Immer näher bei den Menschen



ratschläge für sicheren Sonnenschutz

- * Benutzen Sie den für Ihren Hauttyp geeigneten Schutz.
- * Den Lichtschutz zu Hause 30 Minuten und in ausreichender Menge (2 mg/cm²) auf die saubere und trockene Haut auftragen, bevor Sie sich der Sonne aussetzen. Für den bleibenden Schutz das Produkt wiederholt auftragen.
- * Benutzen Sie Lippenchutz mit erhöhtem Sonnenschutzfaktor.
- * Schützen Sie Ihre Augen mit erstklassigen Brillen, die 100% der UV-Strahlung und Blausicht decken.
- * Benutzen Sie als zusätzlichen Schutz Hut und T-Shirt.
- * Trinken Sie ausreichend Wasser und schützen Sie Ihre Haut mit After Sun.
- * Empfohlen werden wasserfeste Sonnenschutzmittel.
- * Setzen Sie sich nach und nach der Sonne und nicht zwischen 10 und 14 Uhr aus.
- * Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker wenn sie Medikamente nehmen oder kürzlich genommen haben, die Sie lichtempfindlich machen.



Hauttyp I: sehr helle Haut. Blaue Augen. Sommersprossen. Fast Albino.

▶▶ Sehr hoher Schutz. Empfohlender Schutz-Index = +50



Hauttyp II: Helle Haut. Blaue oder helle Augen. Blondes oder rothaariges Haar.

▶▶ Hoher Schutz. Empfohlender Schutz-Index = 50 - 30



Hauttyp III: Weisse, leicht braune Haut. Braune oder dunkle Haare und Augen.

▶▶ Mittlerer Schutz. Empfohlender Schutz-Index = 15 - 25



Hauttyp IV: Schwarze oder dunkle Haut. Indien Typ, Südamerika, Zigeuner.

▶▶ Niedriger Schutz. Empfohlender Schutz-Index = <10

welchen Schutz benötigt Ihre Haut?



ratschläge für die Sicherheit im Wasser

- * Baden Sie nur in dafür geeigneten und überwachten Gewässern.
- * Vermeiden Sie es, überstürzt ins Wasser zu gehen, vor allem nach dem Sonnenbaden und Essen.
- * Vermeiden Sie es, zu schwimmen während die "Verdauung noch am Gang ist". Warten Sie wenigstens zwei Stunden.
- * Keine Kopfsprünge ins Wasser machen, wenn Sie nicht die Tiefe des Grundes kennen (Risiko der Querschnittslähmung).
- * Sofort aus dem Wasser gehen, wenn Sie irgendein merkwürdiges Symptom verspüren: Schüttelfrost, Ermüdung, Kopf- oder Nackenschmerzen, Juckreiz, Schwindel oder Muskelkrämpfe.
- * Die Kinder stets beaufsichtigen.
- * Wenn Sie jemanden mit Problemen im Wasser sehen sollten, werfen Sie ihm etwas zu, das schwimmt oder rufen Sie um Hilfe. Gehen Sie keine Risiken ein.
- * Befolgen Sie stets die Anweisungen der Rettungsschwimmer.



An den Stränden

- * Beachten Sie die Signalisierungsflaggen.
- * Versuchen Sie nicht, gegen den Strom zu schwimmen. Schwimmen Sie vielmehr parallel zum Strand bis Sie aus der Strömung herausgekommen sind und schwimmen Sie erst dann zum Ufer.
- * Keine aufblasbaren Gegenstände benutzen, wenn Sie nicht schwimmen können.
- * Beachten Sie die Badezonen und die für Wasserfahrzeuge ausgeschilderten Bereiche.

In Schwimmbädern

- * Achten Sie auf die Bordkanten und nasse Bereiche.
- * Vermeiden Sie es, Wasser aus dem Becken zu verschlucken.
- * Befolgen Sie die Sicherheitsvorschriften in Schwimmbädern und Wasserparks. Seien Sie besonders vorsichtig beim Benutzen von Rutschen und Sprungbrettern.
- * Beachten Sie die grundlegenden.
- * Hygienemaßnahmen: Vor und nach dem Baden duschen und ggf. vorher auf die Toilette gehen.

An Flüssen und Stauseen

- * Vermeiden Sie es, in Flüssen mit starker Strömung oder in natürlichen Wasserlachen oder unter.
- * Wasserfällen zu baden.
- * Achten Sie auf Schilder, die vor Gefahren warnen.
- * Benutzen Sie besonderes Schuhwerk fürs Wasser.



schützen Sie die Umwelt

- * Respektieren Sie die Zugangsbereiche, die
- * Vegetation und Tiere, denen Sie auf Ihrem Weg begegnen.
- * Werfen Sie alle Abfälle und Reste in die dafür vorgesehen Behälter, niemals ins Wasser. Ermutigen Sie alle um sich herum, dies ebenfalls zu tun.
- * Machen Sie Zigarettenstummel gut aus und geben Sie diese in Aschenbecher. Denken Sie daran, immer einen Aschenbecher mit sich zu führen.
- * Benutzen Sie in Naturräumen keine Glasbehälter.
- * Benutzen Sie in der Dusche und an der Sonne nur biologisch abbaubare Produkte.
- * Gehen Sie immer vor dem Baden auf die Toilette.
- * Entfernen Sie Leinen und anderes Zubehör nach dem Angeln.
- * Wenn Sie Motorboote benutzen, dann achten Sie auf Öl- oder Dieselaustritte.
- * Erziehen Sie zum Umweltbewusstsein.

