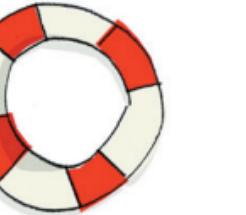


Folgen Sie im Sommer  
den Empfehlungen dieses  
Ratgebers, Achten Sie auf Ihre  
Gesundheit, Ihre Sicherheit  
und die Ihrer Liebsten.  
Viel Spaß im Urlaub!



[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es) 902 22 22 92

Unter der Mitwirkung von:

VICHY  
LABORATOIRES

CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE FARMACÉUTICOS

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

**R**ufen 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**eisten 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.

**S**

**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.



## 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 Komresse 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.

Diessen Sommer  
denken sie an sich

machen Sie bei der Kette des Lebens mit



Vorbeugen heißt leben



Immer näher bei den Menschen

