

Angst vor dem Helfen im Notfall?

Das sind die

5 Schritte:



1. Zustand prüfen

Ist die Person ansprechbar oder bewusstlos?

2. Atmung prüfen

Schnappatmung und Röcheln deuten auf baldigen Herzstillstand hin.

Deshalb gleich...



3. Nach weiterer Person rufen

Diese sollte gleich den Notarzt rufen.

Wenn du allein bist, rufst du jetzt selbst den Notarzt.



4. Herzdruck-

Massage beginnen

Dazu kniest du dich neben die Person. Ein Handballen kommt auf die Mitte des Brustbeins. Die zweite Hand legst du auf den Handrücken der ersten.

Jetzt vorbeugen, und mit gestreckten Armen...



4. Herzdruck-

Massage beginnen

...das Brustbein 5-6cm in Richtung Wirbelsäule drücken. Die Frequenz sollte 100-120/min hoch sein.

Das ist anstrengend, wechsle dich mit der anderen Person ab!



5. Defi einsetzen (wenn vorhanden)

Wichtig: Wird nur verwendet, wenn ihr zu zweit seid, denn die Herzdruckmassage sollte nicht unterbrochen werden.

Eine Person holt den Defi,
die andere macht mit der...



5. Defi einsetzen (wenn vorhanden)

Herzdruckmassage weiter.

Keine Angst: Laien-Defis geben dir Sprachanweisungen und sind sehr einfach zu verwenden!

Befolge die Anweisungen und...



5. Defi einsetzen (wenn vorhanden)

...unterbrich die Herzdruckmassage nur, wenn du dazu aufgefordert wirst.



Das machst du, bis der Notarzt eintrifft.



Danke für dein



Interesse daran,

Leben zu retten 