

Erste Hilfe

Alle hier aufgeführten Notfälle sollten den Trainern und Betreuern bekannt sein und sie sollten wissen, wie man richtig reagiert. Genauere Beschreibungen mit Bildern sind über die online-Version dieser Mappe verlinkt oder per Handy und QR-Code-Leser zu erreichen.

<p><u>Bewusstlose lagern</u> Reagiert eine Person nicht auf Ansprache und Reize, obwohl sie atmet, ist sie bewusstlos. Dann sollten Sie sie in die stabile Seitenlage bringen</p>		<p><u>Blutungen</u> Starke Blutungen können lebensbedrohlich sein. Rufen Sie in diesem Fall unbedingt den Notarzt – Notrufnummer 112</p>	
<p><u>Fremdkörper im Auge</u> Harmlose, kleine Fremdkörper – wie eine Wimper – können Sie meist selbst entfernen. Manchmal ist jedoch schnelle Hilfe vom Augenarzt gefragt</p>		<p><u>Herzinfarkt und Schlaganfall</u> Das Wichtigste: Alarmieren Sie den Rettungsdienst über die Notrufnummer 112</p>	
<p><u>Insektenstich</u> Insektenstiche im Mund und Rachen können lebensgefährlich sein, ebenso Stiche bei einer Insektengift-Allergie</p>		<p><u>Knochenbruch</u> Bei einem Knochenbruch sollte der Körperteil mit dem Bruch so wenig wie möglich bewegt werden</p>	
<p><u>Schock</u> Anzeichen für einen Schock können unter anderem Blässe und Kaltschweißigkeit sein</p>		<p><u>Erste Hilfe bei Sportverletzungen</u> Ellbogen geprellt, Fuß verstaucht? Das kann beim Sport schnell mal passieren. So reagieren Sie richtig</p>	
<p><u>Verbrennungen und Verbrühungen</u> Wie verhalte ich mich als Opfer oder Angehöriger bei Verletzungen durch Hitze? Welche Sofortmaßnahmen wichtig sind und wann ärztliche Hilfe nötig ist</p>		<p><u>Wiederbelebung: Was tun bei Herzstillstand?</u> Bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand ist es entscheidend, dass möglichst rasch die Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnt</p>	
<p><u>Nasenbluten (Epistaxis)</u> Nasenbluten sieht meistens schlimmer aus, als es ist, nur selten muss ein Arzt eingreifen. Erste Hilfe, Ursachen, Therapie, Vorbeugung</p>		<p><u>Wunden richtig versorgen</u> Erste Hilfe bei kleinen Schrammen: Wie Sie Schnittwunden, Schürfwunden, Platz- und Stichwunden richtig behandeln. Was bei Tierbissen wichtig ist</p>	

Die Beiträge wurden auf der Webseite der Apotheken-Umschau veröffentlicht.