



UM IM NOTFALL ZU WISSEN, WAS ZU TUN IST ...

GESUNDHEIT UND ERSTE HILFE

HEALTH AND FIRST AID / SANTÉ ET PREMIERS SECOURS

روغتيا او لومړنۍ مرستې / صحت و کمکهای اوليه / الصحة والإسعافات الأولية



ARZT ODER KRANKENHAUS?

Krankenhäuser, Kliniken und Ambulanzen sind nur für Notfälle oder eine stationäre Behandlung gedacht. Gehen Sie zu einem praktischen Arzt, wenn es nicht wirklich dringend ist.



FÜR DEN ARZTBESUCH

Jeder Arztbesuch ist für Sie kostenlos. Nehmen Sie unbedingt Ihren „e-card-Ersatzbeleg“ (+ Ausweis) mit und beachten Sie die Ordinationszeiten! Benötigen Sie in der Nacht oder an Wochenenden einen Arzt, wählen Sie 141.



IM KRANKHEITSFALL

Bei Krankheiten, Verletzungen, Fieber, Schmerzen, Durchfall, Erbrechen etc. kontaktieren Sie bitte immer sofort das Betreuungspersonal.



EURO-NOTRUF: 112

Wählen Sie im Notfall 112 (Polizei, Rettungsdienst) und geben Sie Ihren genauen Standort (Adresse) bekannt. Hier erhalten Sie auch Anleitung zur Ersten Hilfe.



KONTROLLE DER LEBENSFUNKTIONEN

- Bewusstseinskontrolle durch lautes Ansprechen und Schütteln an den Schultern.
- Wenn keine Reaktion: Atmung überprüfen (sehen, hören, fühlen: max. 10 sec.).



BEWUSSTLOSIGKEIT: STABILE SEITENLAGE

- Wenn der Betroffene nicht ansprechbar ist, aber normal atmet:
- Drehen Sie den Verletzten auf die Seite.
 - Überstrecken Sie den Kopf, öffnen Sie den Mund und wählen Sie 112.
 - Kontrollieren Sie regelmäßig die Atmung und decken Sie den Erkrankten zu.



ATEM-KREISLAUF-STILLSTAND: WIEDERBELEBUNG

- Wenn keine normale Atmung feststellbar ist:
- Notruf 112
 - Führen Sie abwechselnd 30 Herzdruckmassagen und 2 Beatmungen durch (schnell und kräftig mit dem Handballen auf die Mitte des Brustkorbes drücken)
 - Führen Sie die Wiederbelebung so lange durch, bis der Rettungsdienst eintrifft oder wieder normale Atmung vorhanden ist.



STARKE BLUTUNGEN

- Starke Blutungen sind lebensbedrohlich.
- Halten Sie den verletzten Körperteil hoch und drücken Sie mit saugendem Material fest auf die Wunde, bis die Blutung gestoppt ist.
 - Lagern Sie die Beine hoch, decken Sie den Verletzten zu und wählen Sie 112.

HEALTH AND
FIRST AIDSANTÉ ET
PREMIERS
SECOURSالصحة
والإسعافات
الأوليةصحت و
کمکهای اوليهروغتيا او
لومړنۍ مرستې