



# MERKZETTEL

## 1. Hilfe holen aber richtig!

- Grundsätzliches:
  - Überblick verschaffen: Bin Ich gefährdet? -> Eigenschutz beachten
  - Brauche ich Hilfe?
  - Wenn Ja, welche Hilfe brauche ich?

Wichtig:

- Ich spreche eine bestimmte Person an und gehe sicher, dass sie sich angesprochen fühlt
- Ich spreche laut und deutlich
- Ich mache klar was ich will
- Ich handle nur, wenn ich mir sicher bin und scheue mich nicht um Hilfe zu bitten, wenn ich nicht weiterweis, oder unsicher bin

- Der Notruf
  - Ich muss einen Notruf absetzen, wenn ich nicht weiß wie ich einem ernsthaft Verletzten, oder Erkrankten helfen kann
  - Um einen Notruf abzusetzen wähle ich die 112
  - Dann erkläre ich der Person, die den Anruf annimmt, den Notfall und achte dabei auf die fünf Ws

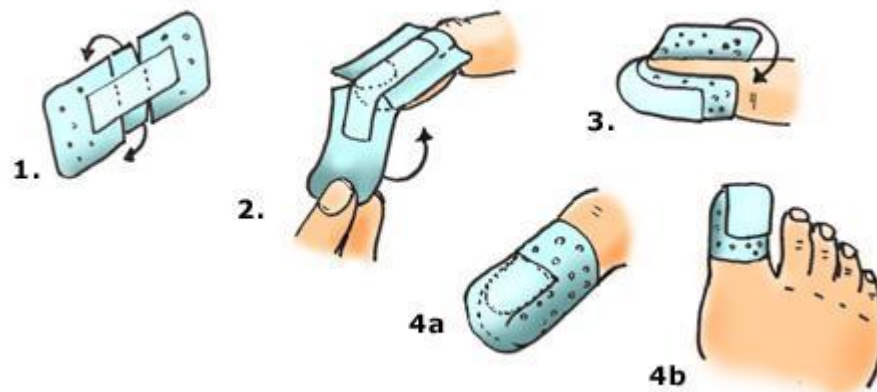


Wichtig:

- Am wichtigsten ist es auf die Rückfrage zu warten, denn, wenn ich etwas vergesse, ist das nicht schlimm, solange die Person in der Leitstelle nachfragen kann.
- In ganz Europa erreichst du die 112 auch mit jedem Handy, unabhängig von Guthaben oder Empfang

## 2. Kleines Verband-Einmaleins

- Grundsätzliches
  - Ich berühre nichts, dass anschließend direkt auf die Wunde kommt
  - Ich entferne nichts aus der Wunde
- Standardpflaster
  - Ich schneide mir zuerst ein passendes Pflaster zurecht
  - Ich ziehe eine Folie ab, ohne die Wundauflage zu berühren
  - Ich klebe den jetzt ungeschützten Klebestreifen seitlich neben die Wunde. Ich Achte dabei darauf, dass noch nichts die Wunde berührt
  - Jetzt ziehe ich auch die zweite Folie ab
  - Zum Schluss klebe ich den zweiten Klebestreifen auf der anderen Seite fest, sodass die Wundauflage die ganze Wunde bedeckt
- Skill: Fingerkuppenpflaster
  - Ich schneide zuerst das Pflaster zurecht, wie wir das gelernt haben
  - Dann klebe ich das Pflaster, wie auf der Abbildung



**Plasterverband für Finger und Zeh**