

Wichtige Rufnummern auf einen Blick

Rettungsleitstelle (Notarzt)	112
Feuerwehr	112
Polizei	110
Giftnotruf	
· München	089 19240
· Erfurt	0361 730730
Hausärztlicher Notdienst	116 117
Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“	116 111
Telefonseelsorge	116 123
Frauenhäuser	
· Coburg-Kronach-Lichtenfels	09561 861796
· Sonneberg-Hildburghausen- Eisfeld	03675 806646
Weißer Ring - Opfertelefon	116 006

Hier finden Sie die Notdienste in Ihrer Stadt (Suche nach PLZ):

Zahnärzte

- Oberfranken www.notdienst-zahn.de
- Thüringen info.kzvth.de/notdienstsuche

Apotheken

www.aponet.de

Erste Hilfe Tipp



Was tun
bei einem
NOTFALL?

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Was tun bei einem Notfall?

Ein Notfall - Was ist zu tun?

- Bewahren Sie Ruhe und verschaffen Sie sich einen Überblick.
 - Bringen Sie sich selbst aus der Gefahrenzone.
 - **Notruf** unter der Nummer **112** absetzen mit folgenden Angaben:
 - Wo ist es geschehen?
 - Was ist geschehen?
 - Wie viele Personen sind betroffen?
 - Welche Art von Verletzungen/Erkrankungen liegen vor?
 - Wer meldet den Vorfall?
- Warten Sie unbedingt auf mögliche Rückfragen!

Wie geht es weiter?

Kontrollieren Sie die lebensnotwendigen Funktionen des Patienten (Atmung, Puls/Herzschlag). Halten Sie ihn warm. Reden Sie mit dem Betroffenen und hören Sie ihm zu; erklären Sie immer, was Sie tun und nehmen Sie ihn ernst.

Konkret...

- **Sichtbare Verletzungen?**
 - Wunden versorgen/verbinden
- **Bewusstlos? (Patient atmet, lässt sich aber nicht wecken)**
 - Stabile Seitenlage
- **Patient atmet nicht (normal) und reagiert nicht?**
 - Herzdruckmassage: Drücken Sie 100 x pro Minute fest in die Mitte des Brustkorbs - etwa 5 cm tief.
 - Sofern Sie die Beatmung beherrschen: jeweils 30 x drücken und 2 kurze Beatmungen à 1 Sekunde im Wechsel.
 - **Hören Sie nicht auf, bis Hilfe eintrifft.**

Vorsicht ist besser als Nachsicht

Gerade im Haushalt passieren die meisten Unfälle, die oft durch ganz einfache Maßnahmen vermeidbar wären:

- Sichern Sie lose Teppiche durch Anti-Rutsch-Unterlagen oder verzichten Sie ganz auf die Stolperfallen Brücken & Co.
- Vermeiden Sie lose Kabel auf dem Fußboden.
- Kinder im Haus? Sichern Sie den Herd durch ein entsprechendes Gitter. Drehen Sie beim Kochen die Topfstiele nach hinten und nutzen Sie bevorzugt die hinteren Herdplatten.
- Achten Sie im Bad auf rutschsichere Badematten und vermeiden Sie nasse Böden. Haltegriffe geben zusätzliche Sicherheit.
- Lassen Sie keine Gegenstände auf Treppenstufen stehen und montieren Sie stabile Handläufe.
- Achten Sie auf eine gute Beleuchtung, insbesondere auf Ihren üblichen Wegen im und ums Haus. Vor allem in Treppenaufgängen, Fluren, Küche und Bad ist die Anbringung von Bewegungsmeldern sinnvoll.
- Auch falsche Kleidung stellt ein Verletzungsrisiko dar: Hohe Absätze können ebenso wie Schlappen zu Stürzen führen. Mit zu weiter Oberbekleidung bleibt man leicht an Möbeln oder Türen hängen. Kinder sollten beim Toben und Klettern daher auch keine Kleidung mit Kapuzen oder Bündeln tragen.

Mit der regelmäßigen Auffrischung Ihres Erste-Hilfe-Kurses sind Sie im Notfall gut gerüstet.

Nutzen Sie die Angebote der örtlichen Hilfsorganisationen!