**Tipps für Ihre Gesundheit**

**Erste Hilfe rettet leben**

Wissen Sie was zu tun ist im Ernstfall? Ihr Erste Hilfe Kurs ist vielleicht schon Jahre her?

Am **09. September 2017** ist **Tag der Ersten Hilfe**. Vielleicht eine Gelegenheit Ihr Erste Hilfe Wissen aufzufrischen?

Die Rettungsdienste in Ihrer Umgebung kommen gerne für einen Kurs in Ihre Gemeinde!

**Freizeit- und Haushaltsunfälle – die unterschätzte Gefahr**

Wann hatten Sie zuletzt Glück? Glück, dass nichts oder nichts Schlimmes passiert ist? Verschiedene Ursachen wie Stress oder Unachtsamkeit führen schnell zu Unfällen. Freizeit- und Haushaltsunfälle machen ¾ aller Unfälle aus – gehen Sie einmal mit ‚offenen Augen‘ durch Ihre Wohnung, die Werkstatt oder den Garten und machen Sie Ihr Umfeld sicherer:

* Halten Sie Ordnung – räumen Sie weg, was Sie nicht benötigen. Je weniger herumliegt umso geringer ist die Wahrscheinlichkeit zu stürzen.
* Schützen Sie sich selbst – von der Sonnencreme im Freibad bis zum Helm bei der Radtour, die kleinen Alltags-Helfer schützen Sie vor Schlimmerem.
* ‚Schuster bleib bei deinen Leisten!‘ – unternehmen Sie nur Tätigkeiten bei denen Sie sich auskennen und auch mit den Gefahren und Schutzmaßnahmen vertraut sind!

**Wenn trotzdem einmal etwas geschieht:**

**Es blutet stark – das Blut rinnt oder spritzt im Schwall aus der Wunde**

1. Setzen Sie die Person an einem sicheren Ort zu Boden.
2. Bitten Sie die Person selbst fest auf die Verletzung zu drücken und holen Sie einen Verbandskasten und wählen Sie den Notruf (144).
3. Ziehen Sie Handschuhe an und drücken mit einer Saugkompresse fest auf die Verletzung.
4. Bleiben Sie beim Verletzten bis die Rettung eintrifft.

**Ich habe mich verbrannt – die Brandblase spannt bereits**

1. Kühlen Sie die Verbrennung so rasch als möglich mit handwarmen Wasser, stoppen Sie die Kühlung sofort, wenn der Person kalt wird!
2. Nehmen Sie keimfreie Wundauflagen und verbinden sie die verbrannte Stelle steril.
3. Suchen Sie einen Arzt auf.

**Ups, was war da in der Flasche? – Trinkflaschen sind nicht zum Aufbewahren für Reinigungsmittel gedacht!**

1. Achten Sie auf Ihren Selbstschutz und berühren Sie den Behälter nicht mehr.
2. Rufen Sie den Notruf (144).
3. Spucken Sie alles aus / lassen Sie alles ausspucken, was noch im Mund ist.
4. Spülen Sie den Mund mit ausreichend Wasser über einen längeren Zeitraum aus – nichts mehr nachtrinken und nicht zum Erbrechen bringen!
5. Fragen Sie in der Vergiftungsinformationszentrale (01/4064 343) nach weiteren Ratschlägen für Ihre spezielle Situation.

**Autsch – der Stich tut weh…**

1. Fragen Sie nach einem Bienen- oder Wespenstich die betroffene Person ob eine Allergie bekannt ist. Ist dies der Fall oder liegt bereits Atemnot vor, rufen Sie den Notruf (144).
2. Der Erkrankte soll tief und langsam atmen, setzen Sie die Person auf.
3. Wickeln Sie Eis in Tücher ein und kühlen Sie die betroffene Stelle, geben Sie Eis zum Lutschen, falls die betroffene Stelle im Mundbereich liegt.

Eine regelmäßige Auffrischung des Erste-Hilfe-Wissens kann in Notfällen Leben retten. Es wird empfohlen sein Wissen alle 2 bis 4 Jahre aufzufrischen. Dafür gibt es spezielle Auffrischungskurse. Alle Erste-Hilfe-Kurse des Roten Kreuzes finden Sie hier: [erstehilfe.at](https://w3.erstehilfe.at/kurs-finder)

Quelle: Rotes Kreuz Burgenland, 7000 Eisenstadt

# Logoleiste BGKK GesundesDorf PGA neu.jpg