

Erste Hilfe: Prüfen – Rufen – Drücken



Stellen Sie sich vor, Sie werden Zeuge eines Unfalls: Ein Mensch liegt bewusstlos auf der Straße, vielleicht ist sein Herz stehengeblieben. In drei Schritten könnten Sie sein Leben retten – auch wenn Sie sich unsicher fühlen oder unerfahren sind.

Die drei Schritte lauten: Prüfen – Rufen – Drücken.

1. Zuerst prüfen Sie: Ist die Person ansprechbar? Atmet sie oder reagiert sie, wenn Sie sie anfassen?
2. Ist das nicht der Fall, dann rufen Sie zuerst den Notruf 112 und bitten auch andere Menschen in der Nähe um Hilfe.
3. Erst dann sollten Sie mit dem dritten Schritt weitermachen, mit dem Drücken, also der Herzdruckmassage: Sie legen die Hände übereinander und drücken mit ausgestreckten Armen den Brustkorb in der Mitte ein. So 100- bis 120-mal pro Minute. Wenn Sie es sich zutrauen, das Opfer zu beatmen, können Sie das tun. Sind Sie jedoch unsicher, dann können Sie die Beatmung auch weglassen.

Es ist wichtig, die Wiederbelebensmaßnahmen so lange durchzuführen, bis die Rettungskräfte eintreffen.

(159 Wörter)

(Ingrid Plank für www.deutsch-to-go.de – in Anlehnung an: „Drei Schritte für die Wiederbelebung bei Erwachsenen“, dpa-infografik, Sc-13613, 74. Jahrgang, 13122019)