

Medizinische Notfälle selbst behandeln

In einer Krise oder Katastrophe kann es sein, dass der Rettungsdienst, Krankenhäuser und Apotheken vorübergehend nicht verfügbar sind. Daher ist es sinnvoll, wichtige Medikamente zuhause zu haben. Eine solche Hausapotheke kann Ihnen helfen, kleine Notfälle selbst zu bewältigen.

Das sollte eine Hausapotheke enthalten

- **Persönliche Medikamente**, zum Beispiel Asthmaspray, nach individuellem Bedarf. Wenn Sie regelmäßig auf Medikamente angewiesen sind, ist ein Vorrat für mindestens zehn Tage sinnvoll.
- **Material zur Wundversorgung**, zum Beispiel Pflaster und Mullbinden
- **Basisausstattung**, zum Beispiel Schmerzmittel und Fieberthermometer

Eine ausführliche **Checkliste** finden Sie auf Seite 33.

So können Sie sich vorbereiten

In einem Erste-Hilfe-Kurs kann man lebensrettende Maßnahmen lernen und üben. Das gibt Ihnen Sicherheit, wenn jemand Hilfe benötigt. Sollte Ihr letzter Erste-Hilfe-Kurs bereits einige Zeit her sein: Frischen Sie am besten Ihre Kenntnisse auf!

In einem Erste-Hilfe-Kurs lernen Sie zum Beispiel auch, wie Sie stark blutende Wunden verbinden können.



Tipp

Bei einem HerzKreislaufstillstand kann jeder Mensch helfen: mit einer Herzdruckmassage. Wiederbelebung durch Herzdruckmassage zu lernen, ist nicht schwer. Einfache Anleitungen gibt es in Erste-Hilfe-Kursen oder unter: www.wiederbelebung.de

So legen Sie einen Druckverband an

Ist eine Wunde sehr tief und blutet stark, ist ein Druckverband nötig, um den Blutverlust zu stoppen. Es ist für Sie sinnvoll zu wissen, wie Sie einen Druckverband anlegen können, wenn vorübergehend die medizinische Versorgung eingeschränkt ist. **Verbandkästen** oder **Erste-Hilfe-Kits** enthalten Materialien für die Versorgung von Verletzungen. Das ist eine gute Unterstützung, wenn Sie die Dinge nicht einzeln kaufen möchten.



1. Schritt:

Kompresse auf die Wunde legen.



2. Schritt:

Kompresse mit einer Mullbinde zwei- bis dreimal umwickeln.



3. Schritt:

Ein Druckpolster auf die Stelle legen, an der die Wunde ist, zum Beispiel ein Päckchen mit Mullbinden aus dem Verbandkasten.



4. Schritt:

Mit der Mullbinde das Druckpolster mehrmals umwickeln, danach die Mullbinde mit Pflasterstreifen befestigen.