

Wiederbelebung Resuscitation (CPR)

Wenn keine normale Atmung feststellbar ist:

- Notruf 112 absetzen
- Oberkörper des Betroffenen frei machen
- Im ständigen Wechsel (Grafik):
 - Handballen in der Mitte des Brustkorbes aufsetzen
 - 30x Druckmassage (Frequenz 100-120/min)
 - Bei Erwachsenen etwa 5-6 cm tief drücken
- 2 x beatmen

If no normal breathing detectable:

- Call 112 Emergency
- Remove restrictive clothing from upper body
- Continually alternate (see diagram)
 - Place the heel of your hand in the middle of the chest
 - 30 x compressions (frequency 100-120 per minute)
 - For adults, compress to a depth of about 5-6 cm
- Give two breaths

6



Lebensbedrohliche Blutungen Life-threatening bleeds

Verletzten Arm hochhalten und abdrücken

Alle starken Blutungen mit einem Druckverband verbinden

Bei starken Blutungen den Betroffenen in die Schocklage legen

Decke unterlegen/zudecken

Raise the injured arm and put pressure on the wound

Apply a pressure dressing to all strong bleeds

In case of strong bleeding, use the shock recovery position

Place on/cover with a blanket



7



Kleiderbrände löschen Extinguishing burning clothing

Brennende Person aufhalten

Woldecke zum Löschen so halten, dass der Ersthelfer sich nicht selbst verbrennt

Decke um den Hals des Betroffenen ganz abschließen

Betroffenen auf den Boden legen und die Decke vom Hals in Richtung der Füße abstreifen/glattstreichen

Stop the burning person from moving

Hold a woollen blanket so that you do not burn yourself

Wrap top of blanket completely around the neck of the person

Lay the person on the ground and strip/smooth down the blanket from the neck towards the feet

8



Helfen ist Pflicht! Sei ein HELD! Helping is a duty! Be a HERO!

Hilfe rufen/Notruf 112

Ermutigen und trösten

Lebenswichtige Funktionen kontrollieren

Decke unterlegen/zudecken

Call for help/112 Emergency

Encourage and console

Monitor vital signs

Place on/cover with a blanket

9

Weitere Informationen zur Ersten Hilfe unter www.drk.de
More information on First Aid available at www.drk.de

Mit freundlicher Unterstützung von:

Produced with the kind assistance of:

DRK-Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.

Englisch
English



Der kleine Rotkreuzhelfer Little Red Cross Guide



Notruf 112

112 Emergency Call



Notruf 112 (Feuerwehr und Rettungsdienst)

Legen Sie nicht einfach auf – warten Sie auf Rückfragen.

Im Notfall erhalten Sie hier Anleitung zur Ersten Hilfe.

112 Emergency Call (fire brigade and ambulance)

Do not hang up – wait for detailed questions.

In an emergency you will receive first aid instructions here.



Verhalten an der Unfallstelle

What to do at the scene of an accident

Eigenschutz beachten und sich nicht unnötig in Gefahr bringen

Unfallstelle:

- Warnblinker einschalten
- Gut erkennbar am Straßenrand anhalten
- Sicherheitsweste anziehen
- Warndreieck aufstellen

Überblick verschaffen

Erste Hilfe leisten

Protect yourself and do not put yourself in unnecessary danger

Accident site:

- Turn on warning lights
- Stop in plain view at the side of the road
- Put on high visibility vest
- Set up warning triangle

Survey the scene

Provide First Aid



Retten aus Gefahr

Rescue from danger

Betroffenen aus dem Gefahrenbereich retten

- Unter seinen Armen hindurchgreifen und einen Unterarm fassen
- Betroffenen mit dem Oberschenkel abstützen und ihn aus dem Gefahrenbereich retten

Sich von anderen helfen lassen, wenn der Betroffene zu schwer ist

Remove affected person from the danger zone

- Reach under armpits and grasp lower arm
- Support the person with your thigh and remove from the danger zone

Accept help from others if the person is too heavy



Kontrolle der Lebensfunktionen

Monitoring vital signs

Bewusstseinskontrolle durch lautes Ansprechen und Anfassen

Wenn keine Reaktion: Atmung prüfen

Wenn keine normale Atmung feststellbar: mit Wiederbelebung beginnen

Check for consciousness by speaking loudly to the person and touching

If no reaction: check breathing

If no normal breathing detectable: begin resuscitation



Stabile Seitenlage

Recovery position

Wenn der Betroffene normal atmet, aber bewusstlos ist:

- Beachten: Kopf des Betroffenen in den Nacken legen, um seine Atemwege frei zu halten
- Zudecken, beobachten, betreuen

Der geöffnete Mund ist der tiefste Punkt, so kann Erbrochenes abfließen.

Die stabile Seitenlage sichert die überlebenswichtige Atmung.

If the affected person is unconscious but breathing normally:

- Attention: tilt the head backwards to keep airways open
- Cover, observe, support

The open mouth is the lowest point so that vomit can drain away.

The recovery position safeguards breathing, essential for survival.

