

Tippkarten Erste Hilfe

Tippkarte Gruppe 1

Erste Hilfe bei einer Prellung oder Verstauchung

Benötigtes Material: Kühlpack und Kompresse (Druckverband)

Anleitung für Erste-Hilfe-Maßnahme: In diesem Fall wird die **P E C H** - Regel angewendet.

Die einzelnen Buchstaben stehen für:

Buchstabe	Erste-Hilfe-Maßnahme
P = Pause	Das entsprechende Körperteil muss sofort ruhig gestellt werden.
E = Eis	Ein kaltes Tuch oder ein Kühlpack kann die Schwellung lindern.
C = Kompresse	Um ein weiteres Anschwellen zu vermeiden, wird das Kühlpack mit einem Druckverband auf der Verletzung fixiert.
H = Hochlegen	Zuletzt wird das verletzte Körperteil zur Entlastung hochgelegt.

Tippkarte Gruppe 2

Erste Hilfe bei Nasenbluten

Benötigtes Material: Handschuhe für den Helfer, Sitzgelegenheit, feuchtes Tuch oder Kühlpack, Papiertücher

Anleitung für Erste-Hilfe-Maßnahme:

- Das verletzte Kind setzt sich sicher hin (auf einen Baumstamm oder einen großen Stein).
- Hilft ihm, dass es sich ein wenig nach vorne beugt. Den Mund sollte es leicht öffnen.
- Während ein Kind bei dem Verletzten bleibt, holt ein anderes ein Kühlpack oder ein kühlendes, feuchtes Tuch. Papiertücher zum Auffangen des Blutes werden auch benötigt.
- Wickelt das Kühlpack in ein Tuch und legt es dem Kind in den Nacken.
- Bis die Blutung aufhört, müsst ihr bei ihm bleiben.

Achtung: Wenn das Nasenbluten lang und stark anhält, muss ein Arzt gerufen werden.

Tippkarten Erste Hilfe

Tippkarte Gruppe 3

Erste Hilfe bei Schürfwunden

Benötigtes Material: Pflaster, Schere, Wundschnellverband

Anleitung für Erste-Hilfe-Maßnahme:

Kleine blutende Wunden werden mit einem Pflaster versorgt.

- Schneidet das Pflaster so ab, dass die Wundauflage die Wunde ganz abdeckt.
- Achtet darauf, dass ihr die Wundauflage nicht berührt. Sie muss keimfrei bleiben, das heißt, sehr, sehr sauber, damit die Wunde nicht verschmutzt.
- Beim Aufbringen des Pflasters darf die Klebefläche nicht auf der Wunde kleben.
- Anstatt eines Pflasters könnt ihr gerade bei größeren Wunden auch einen Wundschnellverband verwenden. Achtet auch hier darauf, dass ihr die Wundauflage nicht berührt.

Tippkarte Gruppe 4

Erste Hilfe bei Insektenstichen

Benötigtes Material: Kühlpack

Anleitung für Erste-Hilfe-Maßnahme:

- Kühlt entweder mit kaltem Wasser oder einem Kühlpack die Einstichstelle, damit die Schwellung zurückgeht. Außerdem dient das Kühlen der Schmerzminderung.

Achtung:

- Bei einer bekannten Allergie muss das Notfallmedikament gegeben werden.
- Bei Stichen im Mund oder im Rachen kann durch die Schwellung die Atmung behindert werden. Der Notarzt muss in diesem Fall umgehend verständigt werden.

Tippkarten Erste Hilfe

Tippkarte Gruppe 5

Erste Hilfe bei einer Schnittverletzung

Benötigtes Material: Handschuhe für den Helfer, Verbandpäckchen

Anleitung für Erste-Hilfe-Maßnahme:

Bei tiefen, stark blutenden Wunden müsst ihr einen Verband anlegen.

- Nehmt euer Verbandpäckchen und legt die Kompresse so auf die Wunde, dass sie ganz abgedeckt ist.
- Achtet drauf, dass ihr die Wunde nicht berührt.
- Umwickelt das Ganze so, dass der Verband gut hält. Zieht aber nicht zu fest, sonst kann das Blut nicht mehr durch das Körperteil fließen.
- Bei einer starken Blutung kann die Wunde noch auf dem Verband zugedrückt werden.
Im Sitzkreis lernt ihr später noch eine weitere Möglichkeit kennen, einen Druckverband anzulegen.
- Kleinere Schnitte können auch mit einem Pflaster abgedeckt werden.