WIR SIND DABEI BEIM

Weltweiten Tag der Wiederbelebung

1. PRÜFEN

Vergewissern Sie sich, dass Sie sich ohne Gefahren nähern können:

- Überprüfen Sie, ob die kollabierte Person antwortet.
- Neigen Sie deren Kopf nach hinten, heben Sie das Kinn und kontrollieren Sie die Atmung.
- Wenn die Person nicht oder nicht normal atmet, ist eine Herzdruckmassage erforderlich.

2. RUFEN

- Rufen Sie 112 an und folgen Sie den Anweisungen.
- Wenn jemand anwesend ist, der helfen kann, bitten Sie ihn, 112 anzurufen und, wenn möglich, einen Defibrillator zu holen.
- Die Herzdruckmassage ist das Wichtigste für das Überleben. Unterbrechen oder verzögern Sie sie deshalb nicht.

3. DRÜCKEN

- Legen Sie beide Hände auf die Mitte des Brustkorbes.
- Drücken Sie 100 – 120 mal/min 5 bis max. 6 cm tief, zum Beispiel zum Rhythmus von „Stayin' Alive".
- Falls Sie geschult sind, geben Sie immer zwei Atemspenden nach 30 Kompressionen, andernfalls drücken Sie kontinuierlich weiter auf die Brust. Mund und Nase der bewusstlosen Person können Sie mit einem Taschentuch abdecken.
- Drücken Sie fest und schnell. **Keine Sorge, Sie können keinen Schaden anrichten.**
- Wenn ein Defibrillator verfügbar ist, schalten Sie diesen sofort ein und folgen Sie den Anweisungen.
- Wenn die Rettungskräfte eintreffen, drücken Sie solange weiter, bis Sie aufgefordert werden, aufzuhören.
- Gut gemacht! Etwas zu tun, um jemandem das Leben zu retten, ist **immer** besser als nichts zu tun!