

## Erste Hilfe bei Herzstillstand

### HERZDRUCKMASSAGE: PRÜFEN – RUFEN – DRÜCKEN

Bricht eine Person bewusstlos zusammen, ist sofort zu helfen. Jeder Laie kann mit folgenden drei Schritten Leben retten:



#### 1. Prüfen

- den Bewusstlosen ansprechen: „**Hören Sie mich?**“
- an den Schultern schütteln: **Keine Reaktion?**
- die Atmung überprüfen: **Keine Atmung** oder keine normale Atmung?



#### 2. Rufen

- rufen Sie die Nummer **112** an oder beauftragen Sie eine andere Person zum **Notruf**
- rufen Sie laut um Hilfe damit Passanten/Anwohner aufmerksam werden



#### 3. Drücken

- den Brustkorb freimachen, den Ballen einer Hand auf die **Mitte der Brust legen**
- den Ballen der anderen Hand darüber, die Finger verschränken
- die Arme gerade halten, senkrecht mit den Schultern über den Druckpunkt gehen
- das Brustbein **schnell** 100 bis 120 mal pro Minute **und fest** 5- 6 cm nach unten drücken
- nicht aufhören, bis der Notarzt eingetroffen ist. Bei Ermüdung, schnell mit einem anderen Helfer abwechseln. Unterbrechungen vermeiden!

#### Mund-zu-Mund-Beatmungen:

**Geschulte Helfer** können sie im Verhältnis von 30 Herzdruckmassagen zu 2 Beatmungen durchführen.

#### DEFIBRILLATOR-EINSATZ

Die Unterstützung durch einen DEFI (= Defibrillator) ist als ergänzende Hilfsmaßnahme sehr hilfreich. Schicken Sie eine umstehende Person einen DEFI zu holen. Hören Sie mit der Herzdruckmassage nicht auf. Kann ein DEFI eingesetzt werden, gibt er Ihnen die weiteren Anleitungen. Führen Sie diese durch bis der Notarzt kommt!

Nach einem Einsatz müssen die Geräte gewartet werden. Bitte informieren Sie uns per E-Mail an [info@buergerstiftung-obersulm.de](mailto:info@buergerstiftung-obersulm.de) über den DEFI-Einsatz.

#### DEFI-STANDORTE

In Obersulm sind Defibrillatoren 24 h öffentlich zugänglich:

- in den Filialen/SB-Stellen der Volksbank Sulmtal eG (Affaltrach, Eschenau, Sülzbach, Weiler, Willsbach)
- in der Alten Kelter in Eichelberg
- am Hauptkiosk und im Campingplatz am Breitenauer See