

## Erste Hilfe-Set

Eigenschutz ist bei der Ersten Hilfe sehr wichtig. Darum sollten in Erste Hilfe-Sets während der Corona-Pandemie neben Einweghandschuhen auch Masken und Handdesinfektionsmittel liegen.

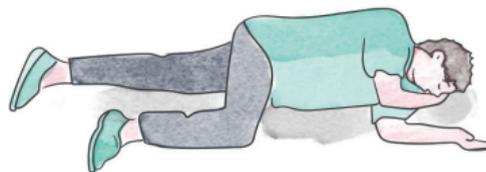
## Bewusstlosigkeit

Sehr wichtig: Gehe sicher, dass du dich nicht selbst in Gefahr bringst, wenn du hilfst – zum Beispiel im Straßenverkehr.

Sieh dann, wie es der Person geht: Sprich sie laut an und schau, ob sie reagiert. Nein?



Dann kontrolliere ihre Atmung, ohne zu nah zu kommen: Siehst du, wie sich der Brustkorb hebt und senkt?



Wenn du eine normale Atmung feststellst, bring die Person mit größtmöglichem Abstand zu Mund und Nase in die stabile Seitenlage.

## Abstand halten

Wenn naher Kontakt zu einer hilfebedürftigen Person nicht notwendig ist, halte auch hier den Abstand von mindestens 1,50 Meter ein.

Aus der Distanz kannst du helfen, indem du im Ernstfall den Notruf 112 anrufst.

Bleib auch nachdem du den Notruf gerufen hast bei der Person und sprich mit ihr: Es hilft immer zu beruhigen, zu trösten und zu sagen, dass Hilfe auf dem Weg ist.



## DIE ALLERERSTEN

Das junge Erste-Hilfe-Portal

# CORONA?

Wir wissen uns und anderen zu helfen!

[www.dieallerersten.de](http://www.dieallerersten.de)

## Wer Erste Hilfe leistet, ist als allererstes vor Ort. Du möchtest auch zu den Allerersten zählen und schnell helfen können?

Hier kannst du viel über die Erste Hilfe lernen und dein Wissen testen:

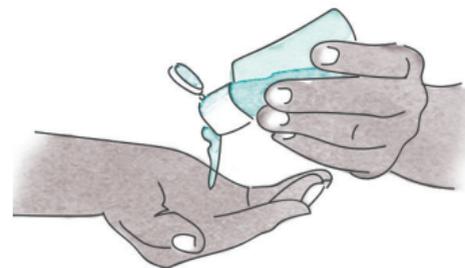
[www.dieallerersten.de](http://www.dieallerersten.de)

## Wiederbelebung

Wenn du bei einer bewusstlosen Person keine Atmung feststellst, kann eine Herzdruckmassage lebensrettend sein.

Musst du einen fremden Menschen wiederbeleben, verzichte während der Corona-Pandemie aber auf die Mund-zu-Mund-Beatmung.

Überstrecke zuerst den Kopf, um die Atemwege freizumachen. Während der Herzdruckmassage bedeckst du Mund und Nase der Person am besten mit einem leichten Tuch.



## Hände desinfizieren

Ganz besonders während der Corona-Pandemie solltest du daran denken, dir nach deinem Erste Hilfe-Einsatz die Hände zu desinfizieren.

## Kontaktdaten

Gib den Rettungskräften deine Kontaktdaten. So bist du erreichbar, falls durch deine Erste Hilfe eine Infektionsgefahr entstanden ist.



## Risikogruppen

Gehörst du zu einer Risikogruppe für das Coronavirus, zum Beispiel weil du eine Lungenerkrankung oder ein geschwächtes Immunsystem hast? Dann leiste besser keine direkte Erste Hilfe.

Helfen kannst du trotzdem! Halte Abstand, hol andere zur Hilfe und ruf den Notruf, wenn nötig.

### Herausgeber:

Deutsches Rotes Kreuz Generalsekretariat  
Bundesgeschäftsstelle Jugendrotkreuz  
Carstennstraße 58  
12205 Berlin

Verantwortlich (V.i.S.d.P.):  
Daniela Nagelschmidt