



Der AMD-Tipp 08/2023 von Dr. Franz Sedlmeyer, MSc



Erste Hilfe rettet Leben

Von unterschiedlichsten **Unfällen** bis hin zu **allergischen Reaktionen, Herzinfarkt** und **Schlaganfall** – die Anzahl der möglichen **Notfälle am Arbeitsplatz** ist genauso vielfältig wie die der Mitarbeitenden selbst. Dabei haben alle diese Szenarien eines gemeinsam: Mit einem entsprechenden **Basiswissen rund um die Erste Hilfe** lassen sich **Leben retten** und **Langzeit-Folgen minimieren**.

Deshalb haben die Arbeitsmediziner*innen des AMD Salzburg „**Erste Hilfe in Ihrem Betrieb**“ zusammengestellt, die diesem Tipp beiliegt und unter amd@amd-sbg.at als Poster im A2-Format bestellt werden kann. „Diese **Plakate** sollten in Unternehmen an **zentralen Plätzen** und/oder neben den Erste-Hilfe-Kästen **aufgehängt** werden um im Fall der Fälle einen schnellen, kurzen Überblick über die wichtigsten Maßnahmen zu bieten.“

Generell gelten **für alle Notfälle** – vom Gasunfall über den Stromunfall, Schock, Verätzung, Verbrennung und Vergiftung – **folgende Grundregeln**:

- **Ruhe bewahren**
- **Notruf tätigen**: Rettung **144**, Feuerwehr **122**, Polizei **133**, Euro-Notruf **112**
- **Unfallstelle absichern**
- **Personen aus der Gefahrenzone bringen**, aber den **Selbstschutz beachten!**
- **Verletzte nicht alleine lassen**.

Neben Unfällen gibt es auch **interne** oder **neurologische Notfälle** – etwa **Herzinfarkte** oder **Schlaganfälle**. Auch hier gelten die Grundregeln, aber zusätzlich ist **Folgendes zu beachten**:

Bei einem **Herzinfarkt** haben Patient*innen häufig ein **Beklemmungsgefühl**, **Schmerzen** in der Brust, die in den linken Arm ausstrahlen, **Atemnot**, **Todesangst** und einen **unregelmäßigen** oder **schwachen Puls**. Richtiges Handeln beinhaltet hier:

- Bei **Patient*innen bei Bewusstsein** eine **Lagerung mit erhöhtem Oberkörper**, das **Öffnen beklemmender Kleidung** und das **Beruhigen der Person**.
- Bei **Patient*innen ohne Bewusstsein** sind **Sofortmaßnahmen** zu ergreifen: Notruf wählen, Ersthelfer*innen informieren und stabile Seitenlage.
- Bei **Patient*innen ohne Atmung** sofort **Herzdruckmassage** (CPR) starten!

Bei einem **Schlaganfall** können Patient*innen folgende Symptome haben: **Lähmungserscheinungen** in Armen und Beinen, **hängende Mundwinkel**, **Sprachstörungen**, **Schwierigkeiten beim Sprechen und Verstehen**, **Sehstörungen**, einen **halbseitigen Ausfall des Gesichtsfeldes**, das Sehen von **Doppelbildern**, **Kopfschmerzen**, ungewöhnlich heftigen **Drehschwindel** und/oder plötzliche **Gleichgewichtsstörungen**. Es ist **bei jedem Verdacht** sofort der **Notruf zu verständigen!** Dabei unbedingt neurologische Probleme erwähnen, bzw. nach der neurologischen Abteilung fragen.

„Generell ist es wichtig, **auf Notfälle vorbereitet** zu sein und medizinische **Laien als Ersthelfer*innen auszubilden**“, weiß Dr. Franz Sedlmeyer, MSc. „Denn die gesamte Rettungskette ist nur so stark, wie ihr schwächstes Glied.“

Beim **AMD Salzburg** selbst – dem **größten Arbeitsmedizinischen Zentrums Westösterreichs** – arbeiten **Arbeitsmediziner*innen** und **Arbeitsmedizinisches Fachassistent*innen** Hand in Hand mit **Arbeitspsycholog*innen** und **Sicherheitsfachkräften**. Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des gerne zur Verfügung.

Besuchen Sie auch unsere Homepage www.amd-sbg.at.

www.gesundessalzburg.at · www.amd-sbg.at · **Gesund und sicher arbeiten.**

Erste Hilfe in Ihrem Betrieb

DER REGLOSE MENSCH

Bewusstseinskontrolle:

- Patient*in ansprechen
- Patienten berühren
- Schmerzreiz zuführen

Atemkontrolle:

- Hören - Atemgeräusch feststellen
- Sehen - Atembewegung
- Fühlen - Ausatemluft

Lebensrettende Sofortmaßnahmen:

- Notruf absetzen
- Ersthelfer informieren
- Erste Hilfe Kasten mit Handschuhen und Beatmungstuch holen, eventuell AED

Bei normaler Atmung und Bewusstlosigkeit:

- stabile Seitenlage
- regelmäßige Atemkontrolle

Bei Atem-Kreislauf-Stillstand:

- 30:2 -> 30 Herzdruckmassagen & 2 Beatmungen
- Herzdruckmassage auf Mitte des Brustbeins in zügiger rhythmischer Abfolge. Durchgängig weiterführen auch wenn keine Mund-zu-Mund-Beatmung stattfindet!
- Mund-zu-Mund-Beatmung: vorher Fremdkörper entfernen, Kopf überstrecken
- Defibrillator anlegen -> Anweisungen folgen

VERGIFTUNG

Richtig Handeln:

- Lebensfunktionen überprüfen
- kontaminierte Kleidung entfernen
- KEIN Salzwasser, KEINE Milch, KEIN Erbrechen provozieren
- vor Wärmeverlust schützen
- Vergiftungsursache eruieren
- Österreichische Vergiftungszentrale: 01/406-4343
- Deutsche Vergiftungszentrale: 0049/8919240

VERBRENNUNG

Richtig Handeln:

- Wärmequelle entfernen, brennende Kleidung löschen
- festhaftenden Stoff nicht mit Gewalt entfernen
- lokale Kühlung mit zirka 20° Celsius warmem Wasser (5 bis 10 Minuten)
- Patient*in beruhigen
- gegebenenfalls Schocklagerung

VERDACHT AUF HERZINFARKT

Zustand des/der Patient*in:

- Beklemmungsgefühl
- Schmerz hinter Brustbein und in den linken Arm ausstrahlend
- Atemnot
- Todesangst
- unregelmäßiger oder schwacher Puls

Richtig handeln:

Patient*in bei Bewusstsein:

- mit erhöhtem Oberkörper lagern
- beklemmende Kleidung öffnen
- Patient*in beruhigen

Patient*in ohne Bewusstsein:

- siehe lebensrettende Sofortmaßnahmen

GRUNDREGELN

- Ruhe bewahren
- Notruf tätigen:

Rettung: 144

Feuerwehr: 122

Polizei: 133

Euro-Notruf: 112

- Unfallstelle absichern
- Person (unter Selbstschutz) aus Gefahrenzone bringen
- Verletzte*n möglichst nicht alleine lassen

VERÄTZUNG

Richtig Handeln:

Haut:

- kontaminierte Kleidung entfernen
- Haut mit Wasser spülen

Augen:

- ausreichend mit Wasser spülen (5 bis 10 Minuten)

Ihr Arbeitsmediziner/ Ihre Arbeitsmedizinerin

SCHOCK

Ursachen:

- Blutverlust, Insektenstich, Herzinfarkt, etc.

Zustand des/der Patient*in:

- schneller und schwächer werdender Puls
- eventuell kein Puls mehr tastbar
- fahle Blässe
- kalte feuchte Haut
- Schweißperlen
- Patient*in teilnahmslos

Richtig Handeln:

Schocklagerung

- Patient*in flach hinlegen, Beine hochlagern

Je nach Ursache

- Blutung stillen
- Patient*in vor Wärmeverlust schützen
- beruhigen
- Bewusstsein und Atmung ständig kontrollieren

STROMUNFALL

Richtig Handeln:

- Selbstschutz vor Fremdschutz

Bei Niederspannung

(Haushalt bis maximal 1.000 Volt):

- Strom ausschalten, Stecker ziehen, Sicherung herausnehmen
- ständige Kontrolle von Bewusstsein, Atmung und Kreislauf

Bei Hochspannung (über 1.000 Volt, durch Warnschilder gekennzeichnet):

- Notruf „Elektrounfall“
- Rettung nur durch Fachpersonal
- Anlage „stromlos“ schalten bzw. lassen
- Zutritt nur nach Freigabe durch Fachkraft

GASUNFALL

Richtig Handeln:

- Abklärung Beschaffung betriebsinterner medizinischer Sauerstoff
- Abstimmung GF mit Präventivdiensten
- Auf Selbstschutz achten
- Verletzte*n aus dem Gefahrenbereich an die frische Luft bringen
- Lebensfunktionen überprüfen
- **Bei Atemnot:** Sauerstoffgabe