

# Herz-Lungen- Wiederbelebung

## EINE SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

### PRÜFEN

- PERSON ANSPRECHEN UND ANRÜTTELN.
- ATMUNG UND BEWUSSTSEIN PRÜFEN.
- PERSON SICHERN, UMFELD PRÜFEN.
- BEI BEWUSSTLOSIGKEIT OHNE NORMALE ATMUNG = ATEMSTILLSTAND

### RUFEN

- NOTRUF 112 WÄHLEN, WEITERE HELFER HINZUZIEHEN.
- TELEFONAT-ANWEISUNGEN BEACHTEN.

### DRÜCKEN

#### HERZDRUCKMASSAGE BEGINNEN:

- HÄNDE: EINE HAND AUF DIE ANDERE AUF DER MITTE DES BRUSTKORBES AUFLEGEN, ARME GESTRECKT
- DRUCK: 100-120 MAL/MIN., GLEICHMÄSSIGER RHYTHMUS.
- TIEFE: ETWA 5-6 CM.
- WECHSEL: ALLE 2 MIN. (CA. 6 ZYKLEN), WENN WEITERE HELFER ZUR VERFÜGUNG STEHEN, UM ERMÜDUNG ZU VERHINDERN.

#### NACH 30 DRÜCKEN: ATEMSPENDE GEBEN:

- KOPF DES BEWUSSTLOSEN NACH HINTEN NEIGEN, NASE MIT DAUMEN UND ZEIGEFINGER VERSCHLIESSEN.
- EINE LUFTZUFUHR PRO ATEMSTOSS, CA. 1 SEKUNDE PRO BEATMUNG.
- ZWEI BEATMUNGEN HINTEREINANDER DURCHFÜHREN.
- HERZDRUCKMASSAGE FORTSETZEN. 30 DRÜCKE, 2 BEATMUNGEN, BIS HILFE EINTRIFFT ODER DIE PERSON NORMAL ATMET.

Mut zur Wiederbelebung