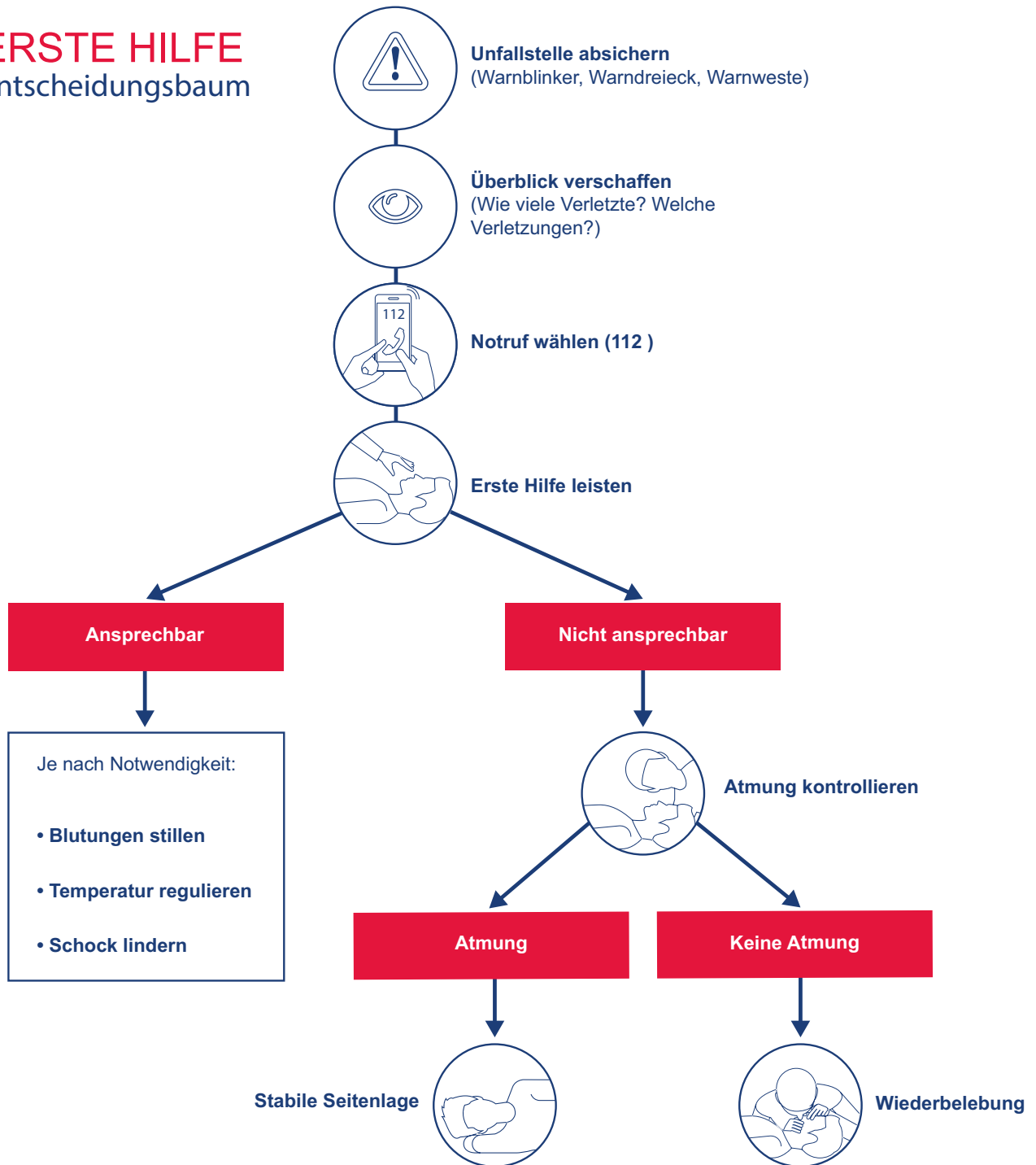


# Sofortmaßnahmen der Ersten Hilfe

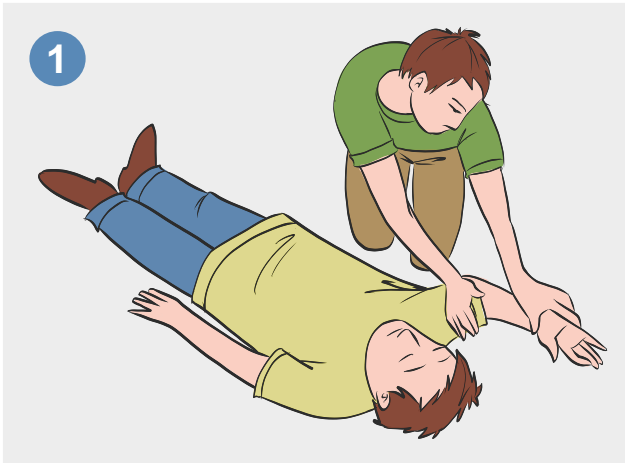
Sichern Sie nach einem Unfall mit Verletzten zunächst die Unfallstelle ab. Leisten Sie dann nach Absetzen des Notrufs anhand des folgenden Entscheidungsbaums Erste Hilfe.

## ERSTE HILFE Entscheidungsbaum



# Die Stabile Seitenlage

Das Deutsche Rote Kreuz empfiehlt, die stabile Seitenlage anhand der folgenden Schritte durchzuführen.



**1** Legen Sie den Verletzten auf den Rücken und strecken Sie dessen Beine gerade aus. Knien Sie sich neben den Verletzten, packen Sie dessen Ihnen nahen Arm und legen diesen angewinkelt nach oben, wobei die Handinnenfläche ebenfalls nach oben zeigt.

**2** Greifen Sie das Handgelenk des Ihnen fernen Arms, kreuzen Sie den Arm auf der Brust und legen Sie die Handoberfläche auf die Wange der Seite des nahen Arms. Halten Sie das Handgelenk fest umschlossen.

**3** Packen Sie den Oberschenkel des fernen Beins und beugen Sie das Bein.

**4** Der Bewusstlose wird nun am Oberschenkel zu Ihnen herübergezogen. Der Oberschenkel des oben liegenden Beins wird dabei in einem rechten Winkel zur Hüfte platziert. Der Kopf liegt nun auf der Handoberfläche und wird leicht nach hinten geneigt, damit der Atemweg frei bleibt. Öffnen Sie zusätzlich dazu leicht den Mund des Verletzten.