

## Erste Hilfe

### Informationen in Leichter Sprache

Erste Hilfe ist bei einem Notfall wichtig,  
zum Beispiel bei einem Unfall.

Zur Ersten Hilfe gehören verschiedene Maßnahmen.

Mit diesen Maßnahmen helfen Sie, bis

- Fachleute am Notfall-Ort sind.
- die Person keine Hilfe mehr braucht.

Ziele der Ersten Hilfe sind:

- Leben retten
- Gesundheits-Schäden mildern,  
zum Beispiel eine Wunde versorgen
- drohende Gefahren vermeiden,  
zum Beispiel die Unfall-Stelle absichern

Alle können Erste-Hilfe-Maßnahmen lernen und durchführen.

## Notfall

Es gibt verschiedene Notfälle.

Zum Beispiel Sport-Unfälle oder Auto-Unfälle.

Jeder Notfall ist anders.

Sie müssen bei jedem Notfall neu entscheiden,  
wie Sie am besten helfen können.

Wenn Sie einer Person bei einem Notfall helfen,  
dann sollten Sie sich selbst nicht in Gefahr bringen.

Das heißt Selbst-Schutz.

## Was können Sie bei einem Notfall tun?

### Notruf wählen

Rufen Sie einen Kranken-Wagen.

Wählen Sie dafür die Telefon-Nummer 112.

Der Anruf ist immer kostenlos.

Sie können von jedem Telefon anrufen,  
auch ohne Guthaben  
und ohne die Eingabe Ihrer Geheimzahl.

Am Telefon müssen Sie diese Fragen beantworten:

- Wo sind Sie?
- Was ist passiert?
- Wie viele Personen sind verletzt?
- Welche Verletzungen haben die Personen?



Foto: [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)

### Andere Menschen ansprechen

Bitten Sie jemanden in der Nähe um Hilfe.

Sie müssen das nicht alleine schaffen.

Bleiben Sie bei der Person,  
bis medizinische Fachleute da sind.

### Erste-Hilfe-Kurse

In einem Erste-Hilfe-Kurs lernen Sie,  
wie Sie sich bei einem Notfall verhalten  
und Erste-Hilfe-Maßnahmen.

So können Sie bei einem Notfall besser helfen.



## Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist von  
Special Olympics Deutschland, kurz SOD.

SOD ist die größte Sport-Organisation  
für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

Für die Inhalte des Textes arbeitet SOD zusammen mit der  
Deutschen Gesellschaft für **Medizin für Menschen**  
mit **geistiger oder mehrfacher Behinderung**, kurz DGMGB.

Die DGMGB ist eine Gruppe von Ärztinnen und Ärzten.  
Sie möchten die Gesundheit  
von Menschen mit Behinderung verbessern.

Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.

Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache  
finden Sie unter: [www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

Stand: Juni 2021