

Die wichtigsten Erste Hilfe Regeln

Passieren kann schnell etwas. Da ist es wichtig, dass jemand rasch zu Hilfe eilt. Auch du kannst helfen. Aber weißt du auch, wie man das richtig macht?

1. Blutende Wunde

Bei einer wenig blutenden Wunde ein Pflaster aufkleben oder einen keimfreien Wundverband anlegen. Blutet es stärker, den verletzten Körperteil hochhalten, mit einer keimfreien Wundauflage direkt auf die Wunde drücken und sofort einen Erwachsenen holen.

2. Abschürfung

Mit handwarmem Wasser abwaschen, mit einem sauberen Tuch trocken tupfen, desinfizieren und ein Pflaster drauf.

3. Nasenbluten

Die Nasenlöcher zusammendrücken und den Nacken mit kalten Umschlägen kühlen.

4. Zeckenbiss

Eine Zecke muss immer sofort entfernt werden: eine feine Pinzette direkt an der Haut ansetzen und sie herausziehen bzw. -hebeln. Wenn

der/die Betroffene keine Zeckenschutzimpfung hat oder wenn eine Rötung auftritt, sollte man zum Arzt!

5. Tierbiss

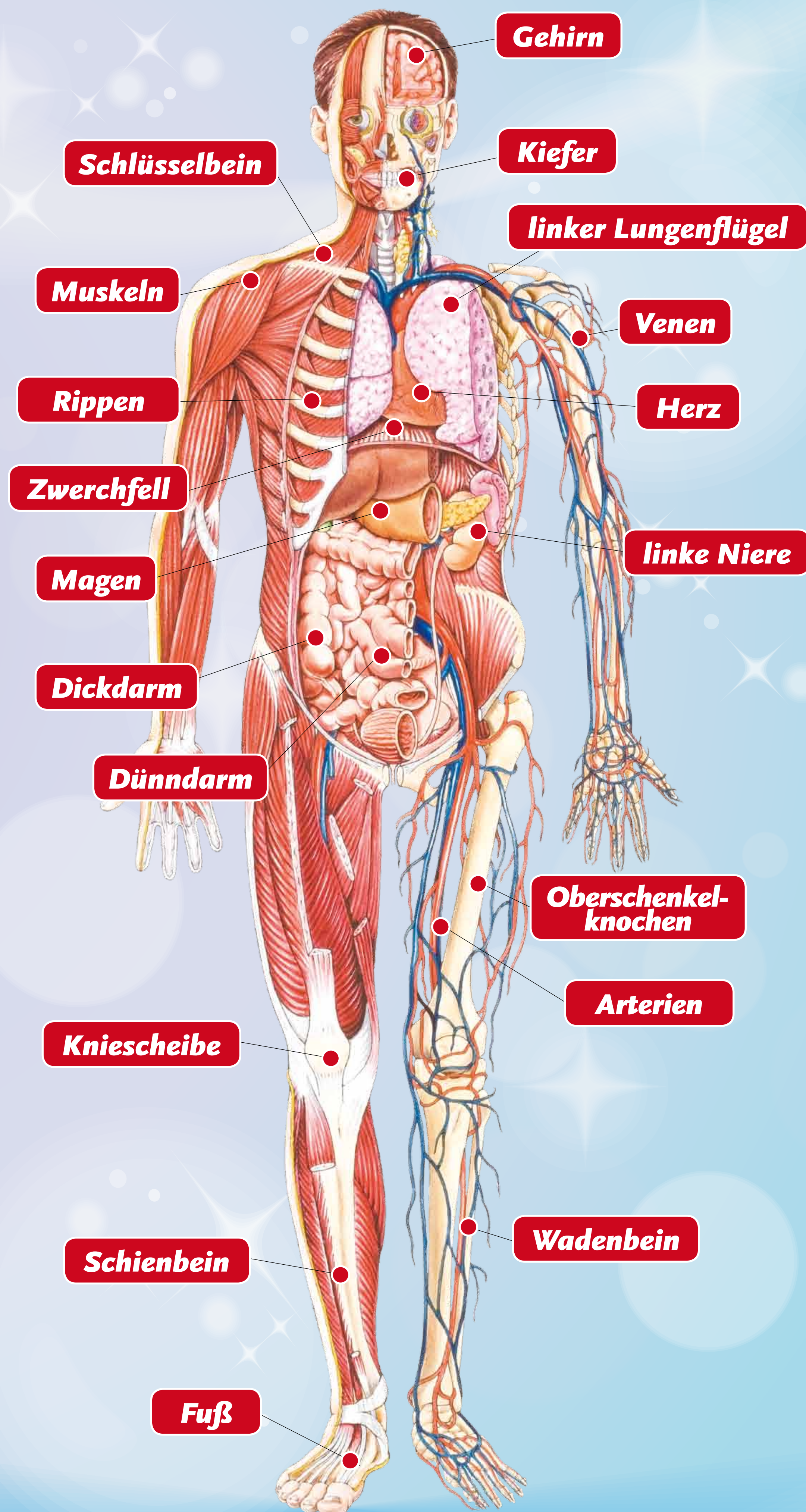
Einen keimfreien Verband anlegen, den Verletzten unbedingt sofort von einem Arzt versorgen lassen.

6. Insektenstich

Stachel mit einer Pinzette entfernen und die Einstichstelle mit einem kalten Umschlag beruhigen. Ist der Stich im Mund, die Betroffenen Eis lutschen lassen und sofort die Rettung rufen. Auch wenn Menschen gegen einen Stich von Biene, Wespe oder Hornisse allergisch sind, musst du sofort die Rettung rufen.

7. Verbrennungen

Bei kleinen Verbrennungen den betroffenen Körperteil mit handwarmem Wasser kühlen, Beine hochlagern. Ist die Verbrennung größer, sofort die Rettung rufen.



Die wichtigsten Hygiene Regeln

Wenn viele Menschen zusammenkommen, müssen alle auf Hygiene achten. Sonst können Krankheiten übertragen werden. Das gilt auch für die Schule.

1. Regelmäßig Hände waschen

Um eventuelle Krankheitserreger loszuwerden, muss man sich die Hände gründlich mit Seife waschen. Vor allem nach der Toilette, vor dem Essen oder wenn du mit einem Tier gespielt hast.

2. Richtig Nase putzen

Verwende ein Taschentuch. Mit geschlossenem Mund ein Nasenloch nach dem anderen freiblasen. Das benutzte Taschentuch kommt sofort in den Müll. Danach Hände waschen!

3. Richtig husten

Beim Husten NICHT die Hand vorhalten. Huste in den Ärmel oder in den Ellenbogen.

4. Richtig niesen

Wenn du niesen musst und gerade kein Taschentuch

zur Hand hast, niese in den Ärmel oder in den Ellenbogen.

5. Wunden verbinden

Offene Wunden müssen verbunden werden. Wenn du dir weh getan hast, säubere die Wunde und klebe ein Pflaster drauf.

6. Immer eigenen Trinkbecher verwenden

Achte darauf, dass du deine eigene Trinkflasche und dein eigenes Glas verwendest.

7. Bleib zu Hause, wenn du krank bist

Viele Krankheiten sind ansteckend. Wer krank ist, gehört ins Bett und nicht in die Schule.