

Merkzettel für den Notfall

Bitte tragen Sie die eigene Adresse und wichtige Rufnummern für den Notfall hier ein und hängen Sie den Merkzettel für alle gut sichtbar in die Nähe des Telefons.

Notruf/Rettungsdienst: 112 | Giftnotruf Ihrer Region:

Die 5 Ws des Notrufs:

- Wo?
- Was?
- Wie viele?
- Welche Verletzung?
- Warten auf Rückfragen

Die 5 Ws des Giftnotrufs:

- Wer?
- Was?
- Wann?
- Wie?
- Wie viel?

Eigene Daten

Name

Straße

Nr.

Stockwerk

PLZ

Ort

Telefon

Handy

Wichtige Rufnummern

Kinder- und Jugendarzt/-ärztin:

Kinderärztlicher Notdienst *:

Hausarzt/Hausärztin:

Augenärztlicher Notdienst *:

Zahnärztlicher Notdienst *:

Apothekennotdienst *:

* siehe Tageszeitung oder Aushang in Apotheken und Arztpraxen

Sofortmaßnahmen bei Brandverletzungen

Bei Brandverletzungen ist schnelle Hilfe angesagt. Eine Kühlung mit lauwarmem Wasser wird allerdings nur für kleinere Brandwunden empfohlen. Eine Unterkühlung ist unbedingt zu vermeiden!

Bei allem, was notwendig ist: **Versuchen Sie Ruhe zu bewahren und das Kind zu beruhigen.**

-
- Löschen Sie das Feuer beziehungsweise brennende Kleidung mit Wasser, einer Decke oder durch Wälzen am Boden.
-
- Bei Verbrühungen die durch heiße Flüssigkeiten durchtränkte Kleidung rasch aber vorsichtig ausziehen.
-
- Kleinflächige Verbrennungen, zum Beispiel am Finger, mit handwarmem Wasser (mindestens 15° Celsius warm) kühlen, aber nicht länger als zehn Minuten. Unterkühlung unbedingt vermeiden.
-
- **Großflächige Verbrennungen nicht kühlen, da dies zu einer gefährlichen Unterkühlung führt.** Decken Sie stattdessen die betroffenen Körperteile mit einem keimfreien Verbandtuch aus dem Verbandkasten locker und ohne Druck ab.
-
- Verständigen Sie den Rettungsdienst: **Notruf 112**
-
- Vergessen Sie nicht den Impfpass mitzunehmen (wegen des  Tetanusschutzes).
-

Was Sie nicht tun sollten:

- Keine sogenannten Hausmittel wie Mehl, Puder, Öl oder dergleichen auf die verletzten Stellen aufgetragen. Diese Mittel schaden nur.
-
- Brandsalben oder Brandbinden verschlimmern die Verletzung, da sie keinen Sauerstoff an die geschädigte Haut lassen und die Hitze im Gewebe festhalten.
-
- **Kein Eis oder Eiswasser** zur Kühlung verwenden. Beides schafft zwar zunächst Linderung, regt aber auch die Durchblutung an. Anschließend schmerzt es deshalb umso stärker. Außerdem besteht hierbei besonders die Gefahr der Unterkühlung.
-

Sofortmaßnahmen bei einem Stromunfall

Bei einem Stromunfall sind rasches Handeln und vor allem Umsicht gefragt. Andernfalls besteht die Gefahr, selbst einen Stromschlag zu bekommen.

Wenn noch Kontakt zur Stromquelle besteht, muss der oder die Verletzte erst so schnell wie möglich davon getrennt werden, bevor mit weiteren Rettungsmaßnahmen begonnen werden kann.

-
- Unterbrechen Sie den Stromkreislauf, indem Sie die Sicherung ausschalten oder den Netzstecker ziehen.
-
- Falls dies nicht möglich ist, trennen Sie das Kind mithilfe eines trockenen, nicht oder schlecht leitenden Gegenstandes von der Stromquelle, zum Beispiel mit einem Holzstuhl oder einem Besenstiel aus Holz oder Plastik.
-
- **Erst nachdem das Kind sicher vom Strom getrennt wurde, können weitere Rettungsmaßnahmen erfolgen.** In jedem Fall sofort einen Arzt bzw. Ärztin oder den Notarzt über **112** verständigen, da ein Stromschlag auch innere Verletzungen und Folgeschäden verursachen kann.
-
- Wenn das Kind bewusstlos ist, überprüfen Sie die Atmung.
-
- Bei normaler Atmung legen Sie das Kind in die stabile Seitenlage.
-
- Wenn das Kind nicht normal atmet, führen Sie fünf Atemspenden durch und überprüfen anschließend nochmals die Atmung.
-
- Sollte das Kind immer noch nicht normal atmen, beginnen Sie unverzüglich mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung (30 Herzdruckmassagen im Wechsel mit 2 Beatmungen).
-
- Wenn das Kind ansprechbar, also bei Bewusstsein ist, lagern Sie die Beine etwas erhöht.
-
- Die Ein- und Austrittsstellen (Strommarken) sind  **Verbrennungen**. Sie sollten nach etwa 10-minütiger Kühlung mit handwarmem Wasser keimfrei abgedeckt werden.
-

Kinder vor Verbrühungen und Verbrennungen schützen

Vor allem Kleinkinder laufen Gefahr, sich zu verbrühen oder zu verbrennen. Die meisten dieser Unfälle lassen sich jedoch bereits durch einfache Sicherheitsregeln und Vorsichtsmaßnahmen vermeiden.

- Begrenzen Sie die Heißwassertemperatur des Boilers auf maximal 50° Celsius, im Bad feststellbare Wasserregler auf maximal 38° Celsius einstellen.
- Die Temperatur des frisch eingelaufenen Badewassers überprüfen (36–37° Celsius) und nie heißes Wasser nachlaufen lassen, während das Kind in der Wanne sitzt.
- Gefäße mit heißer Flüssigkeit wie Kaffee, Tee oder Suppe immer weit entfernt vom Tischrand abstellen.
- Nichts Heißes trinken oder essen, während das Kind auf dem Schoß sitzt.
- Bei den Mahlzeiten auf Tischdecken verzichten.
- Töpfe und Pfannen immer mit dem Griff nach hinten auf den Herd stellen und bevorzugt hintere Kochfelder benutzen.
- Herdschutzgitter anbringen.
- Brennendes Fett in der Pfanne nie mit Wasser, immer nur mit Deckel ersticken.
- Bei Wasserkochen und Ähnlichem auf herabhängende Kabel achten.
- Fön und Heizdecken nicht in das Babybettchen legen.
- Vorsicht mit Rotlicht- bzw. Wärmelampen und Heizstrahlern.
- Wärmflaschen immer fest verschließen.
- Bügeleisen immer sofort ausstöpseln und an einem hoch gelegenen Ort auskühlen lassen.

-
- Getränke und Nahrungsmittel aus der Mikrowelle stets gut umrühren und die Temperatur vor dem Füttern prüfen.
-
- Das Kind bei offenem Feuer immer im Auge behalten.
-
- Offenes Feuer nie unbeaufsichtigt lassen.
-
- Für den Notfall entsprechende Löschmittel bereithalten.
-
- Feuerzeuge und Streichhölzer konsequent wegschließen.
-
- Rauchmelder in der Wohnung installieren.
-

Vor Vergiftungen und Verätzungen schützen

Mit der zunehmenden Beweglichkeit des Kindes wächst die Gefahr, dass es mit giftigen oder ätzenden Substanzen in Berührung kommt und sie schluckt.

Hier ist Ihre umsichtige Vorsorge notwendig.

-
- Bewahren Sie Putz- und Reinigungsmittel, Essigessenzen usw. grundsätzlich in Oberschränken auf. Die Schränke sollten zudem möglichst verschließbar sein.
-
- Achten Sie auf kindersichere Verschlüsse.
-
- Verstauen Sie ätherische Öle, Lampenöle und Duftlampen nach Gebrauch immer außer Reichweite des Kindes.
-
- Verzichten Sie, wenn möglich, gänzlich auf Lampenöle im Haushalt.
-
- Heben Sie Farben, Lacke, Lösungsmittel und Ähnliches für Kinder unzugänglich auf.
-
- Verbannen Sie gefährliche Chemikalien, Saugen und Laugen möglichst ganz aus Ihrem Haushalt.
-
- Füllen Sie Reinigungs- und andere giftige oder ätzende Mittel niemals in Getränke- oder Essbehälter um. **Verwechslungsgefahr!**
-
- Verzichten Sie auf flüssige Grillanzünder.
-
- Heben Sie Medikamente und Arzneimittel stets in einem kindersicher verschlossenen Schrank auf.
-
- Lassen Sie keine Zigaretten herumliegen oder gefüllte Aschenbecher herumstehen.
-
- Achten Sie darauf, dass keine Gläser mit Resten von Alkohol herumstehen.
-
- Verbannen Sie giftige Zimmerpflanzen aus Ihrer Wohnung.
-
- Achten Sie auch im Garten auf mögliche Giftpflanzen.
-

Was tun bei Vergiftungen

Sofortmaßnahmen bei Vergiftungen und Übersicht über die Giftinformationszentralen im deutschsprachigen Raum (Stand 2021).

Sofortmaßnahmen

- Ruhe bewahren
- Giftnotrufzentrale anrufen und ggf. nach Anweisung erste Maßnahmen durchführen
- Bei Bewusstlosigkeit sofort den **Rettungsdienst 112** verständigen.

Informationen für den Giftnotruf und den Rettungsdienst

- **Wer** ist betroffen? Alter, Geschlecht, ungefähres Körpergewicht.
 - **Was** wurde aufgenommen?
 - **Wann** erfolgte die Einnahme oder Einwirkung?
 - **Wie** wurde das Gift aufgenommen?
 - **Wie viel** wurde aufgenommen?
- Zusätzliche Angaben:** Wie geht es dem Kind? Wo hat sich der Unfall ereignet?
Wurden bereits Maßnahmen unternommen? Welche?

Wichtig:

- Nicht versuchen, das Kind auf irgendeine Art zum Erbrechen zu bringen.
- Keine Milch zu trinken geben, Milch beschleunigt in vielen Fällen die Giftaufnahme durch den Darm.
- Einem bewusstlosen Kind nie Flüssigkeit einflößen.

Erste Maßnahmen (immer nur nach Rücksprache mit Giftnotrufzentrale oder Arzt/Ärztin)

Bei Aufnahme über den Mund:

- Zur Verdünnung des Giftes in kleinen Schlucken und Mengen Wasser, Tee oder Saft zu trinken geben, keine Milch.

Bei Einatmung:

- Für frische Luft sorgen, Fenster und Türen öffnen, das Kind ins Freie bringen.
- Das Kind warm zudecken und beruhigen.
- Auf Selbstschutz achten und das Gift nicht selbst einatmen.

Bei Augenkontakt:

- Die Augen sofort mindestens zehn Minuten unter fließendem Wasser spülen.
- Den Wasserfluss direkt auf das Auge richten, um noch vorhandene Reste so schnell wie möglich zu verdünnen und auszuspülen.
- Anschließend sofort eine augenärztliche Praxis aufsuchen.

Bei Hautkontakt:

- Kleidung entfernen und die betroffenen Hautstellen gründlich unter fließendem Wasser abspülen.
- Auf Selbstschutz achten und nach Möglichkeit Handschuhe tragen.

Giftnotruf (Giftinformationszentralen) (Stand 2021)

Standort		Telefonnummer
Berlin	Giftnotruf der Charite/Giftnotruf Berlin 🔗 giftnotruf.charite.de	030-19 240
Bonn	Informationszentrale gegen Vergiftungen Nordrhein-Westfalen/Giftzentrale Bonn – Zentrum für Kinderheilkunde Universitätsklinikum Bonn 🔗 www.gizbonn.de	0228-19 240
Erfurt	Gemeinsames Giftinformationszentrum (GGIZ Erfurt) der Länder Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen in Erfurt 🔗 www.ggiz-erfurt.de	0361-730 730
Freiburg	Vergiftungs-Information-Zentrale Freiburg (VIZ) Universitätsklinikum Freiburg 🔗 www.uniklinik-freiburg.de/giftberatung.html	0761-19 240
Göttingen	Giftinformationszentrum-Nord der Länder Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein (GIZ-Nord) 🔗 www.giz-nord.de	0551-19 240
Mainz	Giftinformationszentrum (GIZ) der Länder Rheinland-Pfalz, Hessen und Saarland – Klinische Toxikologie, Universitätsmedizin Mainz 🔗 www.giftinfo.uni-mainz.de	06131-19 240
München	Giftnotruf München – Abteilung für Klinische Toxikologie Klinikum rechts der Isar – Technische Universität München 🔗 www.toxinfo.med.tum.de	089-19 240
Wien/Österreich	Vergiftungsinformationszentrale (VIZ) – Gesundheit Österreich GmbH 🔗 www.goeg.at/Vergiftungsinformation	+43-1-406 43 43
Zürich/Schweiz	Schweizerisches Toxikologisches Informationszentrum 🔗 www.toxi.ch	145 (schweizweit) +41-44-251 51 51 (aus dem Ausland)