

# Was gehört in ein Erste-Hilfe-Set?

Ein Erste-Hilfe-Set kann ganz unterschiedliches Material enthalten. Denn seine Zusammensetzung hängt davon ab, wie Sie es verwenden möchten: Versorgung von kleinen Verletzungen, bis eine Fachperson aufgesucht werden kann, Stillen von Blutungen oder Unterstützung einer Person, die ohnmächtig geworden ist... So stellen Sie sich das passende Set für den Notfall zusammen:



## Das gehört unbedingt in Ihr Erste-Hilfe-Set

### Grundausrüstung:

- Ein Paar Einweghandschuhe
- Eine Rettungsdecke
- Sterile Kompressen
- Verbandmaterial (Spezialverbände / blutstillende Verbände)
- Heftpflaster
- Netzverband
- Schere mit abgerundeten Spitzen
- Pinzette zum Entfernen von Splintern

In gebrauchsfertigen Notfallsets sind die obigen Produkte meist enthalten. **Sie lassen sich wie folgt ergänzen:**

- Abgepackte Seife
- Einige abgepackte Würfelzucker
- Fertig-Kühlkomresse
- Grundlegende Medikamente (vom Typ Aspirin)
- Desinfektionsmittel

**Gut zu wissen:** Gebrauchsfertige Sets enthalten oft ein **Checkliste für die Erste Hilfe**. Diese ist sehr praktisch, wenn man nicht genau weiss, wie im Notfall vorzugehen ist.

Stellen Sie sich ein Notfallset nach Ihren Bedürfnissen zusammen.

## Notfallset für Betriebe

Der Erste-Hilfe-Kasten am Arbeitsplatz sollte auch eine Maske (für die Mund-zu-Mund-Beatmung), ein Druckverband-Set, Plastikbeutel, eine Salbe zur Behandlung von Verbrennungen sowie physiologische Kochsalzlösung enthalten.

## Reise-Notfallset

Auf Reisen empfiehlt es sich, zusätzlich zur Grundausrüstung das folgende Material mitzunehmen: juckreizstillende Salbe, Medikament gegen Übelkeit, Fieberthermometer, Feuerzeug sowie Ihre persönlichen medizinischen Unterlagen.

## Wieviel kosten Notfallsets und wo sind sie erhältlich?

Sie können sich Ihr Erste-Hilfe-Set selbst zusammenstellen. Oder Sie beschaffen sich in einer **Apotheke oder im Internet** ein gebrauchsfertiges Set. Ein Basis-Notfallset (das ergänzt werden sollte) kostet 10 bis 30 Franken. Die Preise für ein umfassenderes Set bewegen sich zwischen 30 und 75 Franken. Für einen vollständig ausgestatteten Notfallkoffer ist mit Kosten von etwa 100 Franken zu rechnen.

Ein Erste-Hilfe-Set kann immer nützlich sein. Vergessen Sie nicht, es auch auf Ausflüge mit Kindern, an private Veranstaltungen (Hochzeit, Geburtstag), im Auto... mitzunehmen.

Sind Sie nicht sicher, welche Produkte Sie in Ihr Notfallset aufnehmen sollen? Besuchen Sie doch einen Erste-Hilfe-Kurs beim Schweizerischen Roten Kreuz. Dort werden Sie von Fachpersonen angeleitet, die Ihre Fragen gerne beantworten.

## Was tun im Notfall?

Fordern Sie bei einer schweren Verletzung, einer plötzlichen Erkrankung oder in jeder anderen Notfallsituation über die Nummer **144** eine Ambulanz an.