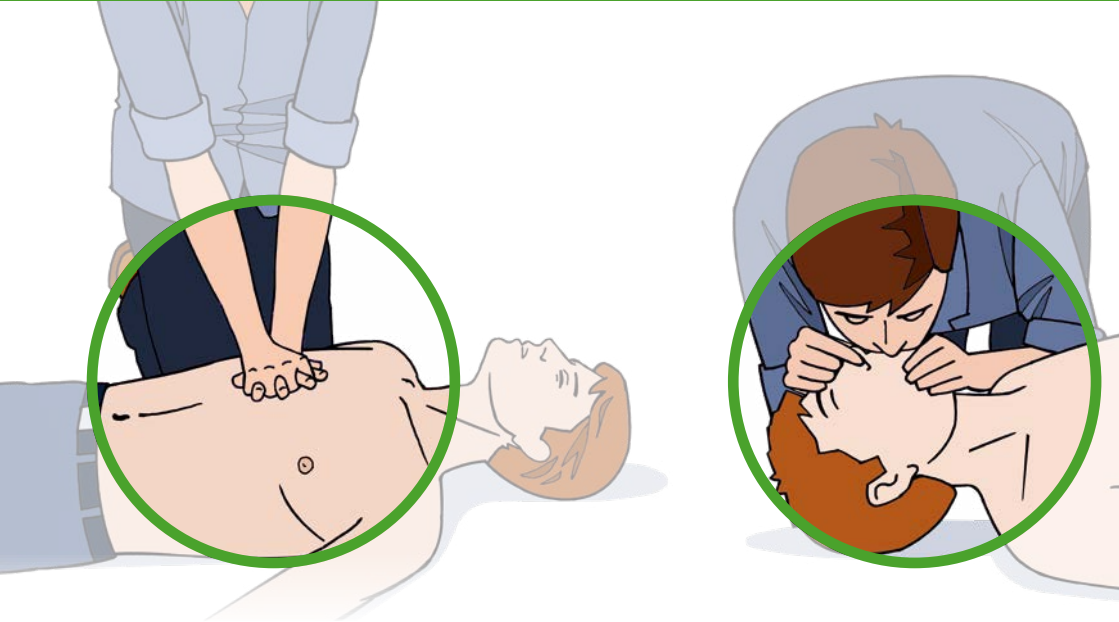


**204-006**

## DGUV Information 204-006



## Anleitung zur Ersten Hilfe

## Impressum

Herausgegeben von: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)  
Glinkastraße 40  
10117 Berlin  
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)  
E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)

Sachgebiet Betriebliches Rettungswesen  
des Fachbereichs Erste Hilfe der DGUV

Ausgabe: Januar 2023

Satz und Layout: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V., Berlin

Bildnachweis: © DGUV/marketeam GmbH

Copyright: Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt.  
Die Vervielfältigung, auch auszugsweise, ist nur mit  
ausdrücklicher Genehmigung gestattet.

Bezug: Bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger oder unter  
[www.dguv.de/publikationen](http://www.dguv.de/publikationen) > Webcode: p204006

# Anleitung zur Ersten Hilfe

---

## **Aktualisierungen zur letzten Ausgabe November 2017:**

Die Inhalte wurden den Aussagen des aktualisierten Handbuchs zur Ersten Hilfe (DGUV Information 204-007) angepasst. Dabei wurden die Empfehlungen des GRC (German Resuscitation Council) berücksichtigt.

---



# Inhaltsverzeichnis

|  | Seite     |
|--|-----------|
| <b>1 Aushang zur Ersten Hilfe</b> .....                                | <b>6</b>  |
| <b>2 Allgemeine Verhaltensweisen beim Auffinden einer Person</b> ..... | <b>7</b>  |
| <b>3 Lebensrettende Sofortmaßnahmen</b> .....                          | <b>8</b>  |
| <b>4 Herzdruckmassage</b> .....  | <b>10</b> |
| <b>5 Beatmung</b> .....  | <b>11</b> |
| <b>6 Seitenlage</b> .....  | <b>12</b> |
| <b>7 Blutungen</b> .....   | <b>13</b> |
| <b>8 Schock</b> .....  | <b>16</b> |
| <b>9 Knochenbrüche, Gelenkverletzungen</b> .....                       | <b>17</b> |
| <b>10 Verbrennungen</b> .....  | <b>18</b> |
| <b>11 Verätzungen</b> .....  | <b>19</b> |
| <b>12 Vergiftungen</b> .....   | <b>20</b> |
| <b>14 Dokumentation von Erste-Hilfe-Leistungen</b> .....               | <b>22</b> |

# 1 Aushang zur Ersten Hilfe

|   |   |
|---|---|
| Rettungsleitstelle (Notruf):                                      |   |
| Ersthelfer/Ersthelferin:  |   |
| Betriebssanitäter/Betriebssanitäterin:                            |   |
| Erste-Hilfe-Material bei:   |   |
| Erste-Hilfe-Raum:   |   |
| Nächste erreichbare Ärzte/Ärztinnen:                              |   |
| Berufsgenossenschaftliche<br>Durchgangsärzte/Durchgangsärztinnen: |    |
|   | Info: <a href="http://www.dguv.de/landesverbaende">www.dguv.de/landesverbaende</a>  |
| Nächstgelegenes Krankenhaus:                                      |   |
| <b>Lerne helfen – werde Ersthelfer/Ersthelferin</b>               |  |
|   | Info: <a href="http://www.dguv.de/fb-ersthilfe">www.dguv.de/fb-ersthilfe</a>        |
| Meldung zur Ausbildung bei:                                       |   |

Diese „Anleitung zur Ersten Hilfe“ ergänzt das Plakat „Erste Hilfe“ (DGUV Information 204-001) und gibt weitergehende Hinweise zur Ersten Hilfe im Betrieb. Ausführliche Informationen enthält das „Handbuch zur Ersten Hilfe“ (DGUV Information 204-007).

## 2 Allgemeine Verhaltensweisen beim Auffinden einer Person

### Grundsätze

- Ruhe** bewahren
- Unfallstelle** sichern
- Eigene Sicherheit** beachten



Person ggf. aus dem  
Gefahrenbereich retten

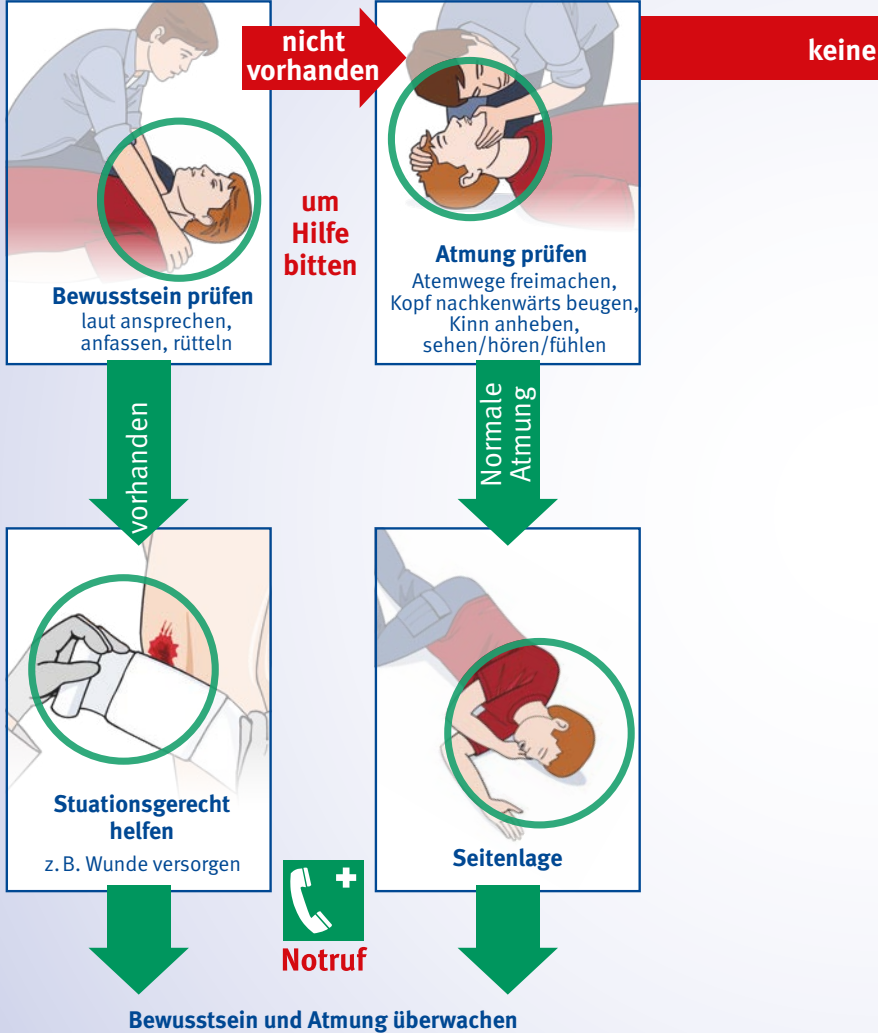
### Notruf

- Wo** ist der Notfall?
- Warten** auf Fragen, zum Beispiel:
- Was** ist geschehen?
- Wie viele** Verletzte/Erkrankte?
- Welche** Verletzungen/Erkrankungen?



# 3 Lebensrettende Sofortmaßnahmen

## Ablaufschema bei lebensbedrohlichen Situationen





normale Atmung

**Notruf**



**30 x Herzdruckmassage**  
Hände in Brustmitte  
Drucktiefe 5 – 6 cm  
Arbeitstempo 100 – 120/min

**2 x Beatmung**  
Im Wechsel mit  
1 s lang Luft in Mund oder Nase einblasen

**AED\* holen lassen**

\* Sofern verfügbar – den Anweisungen des „Automatisierten Externen Defibrillators“ (AED) folgen.

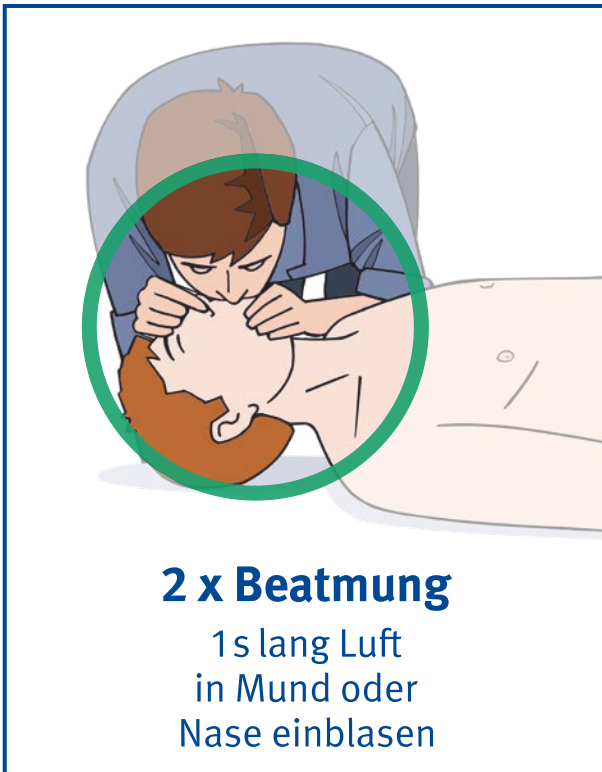
## 4 Herzdruckmassage

- Rückenlage auf harter Unterlage
- Oberkörper freimachen
- Handballen einer Hand auf die Mitte der Brust legen
- Handballen der zweiten Hand auf die erste Hand legen und die Finger verschränken
- Mit gestrecktem Arm das Brustbein 5 bis max. 6 cm nach unten drücken
- Brustbein nach jedem Druck entlasten
- 30 x Herzdruckmassage (Arbeitstempo: 100 – 120/min) im Wechsel mit 2 x beatmen
- Wiederbelebung bis Atmung einsetzt oder Rettungsdienst übernimmt



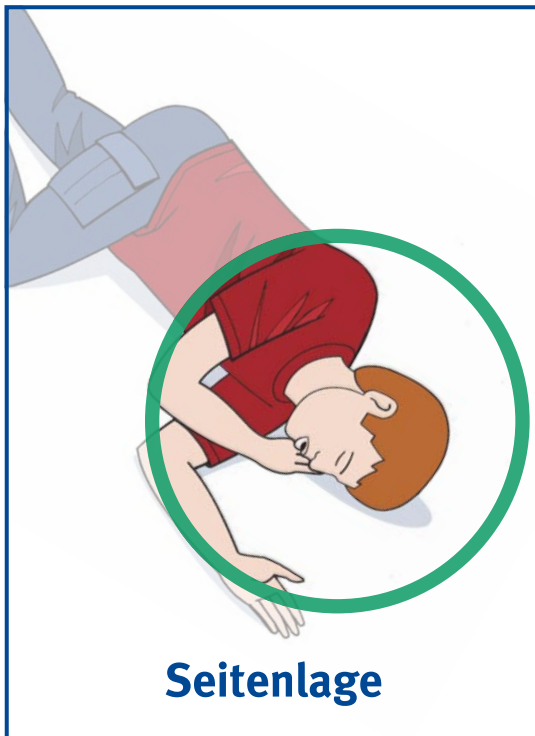
# 5 Beatmung

- Kopf nackenwärts beugen
- 2 x beatmen im Wechsel mit 30 x Herzdruckmassage
- Mund zu Mund (Nase zuhalten)  
siehe Abbildung  
oder
- Mund zu Nase (Mund zuhalten)
- 1 Sekunde lang gleichmäßig Luft einblasen



# 6 Seitenlage

- Beine der bewusstlosen Person strecken
- Nahen Arm angewinkelt nach oben legen, die Handinnenfläche zeigt dabei nach oben
- Ferne Hand der bewusstlosen Person fassen und Arm vor der Brust kreuzen, Hand nicht loslassen
- Mit der anderen Hand an den fernen Oberschenkel (nicht im Gelenk!) der bewusstlosen Person greifen und Bein beugen
- Bewusstlose Person zu sich herüber ziehen
- Hals überstrecken und Mund leicht öffnen
- An der Wange liegende Hand so ausrichten, dass der Hals überstreckt bleibt
- Ständige Atemkontrolle



# 7 Blutungen

## Erkennen

- Blutende Wunden können durch Kleidungsstücke oder durch die Lage der verletzten Person verdeckt sein

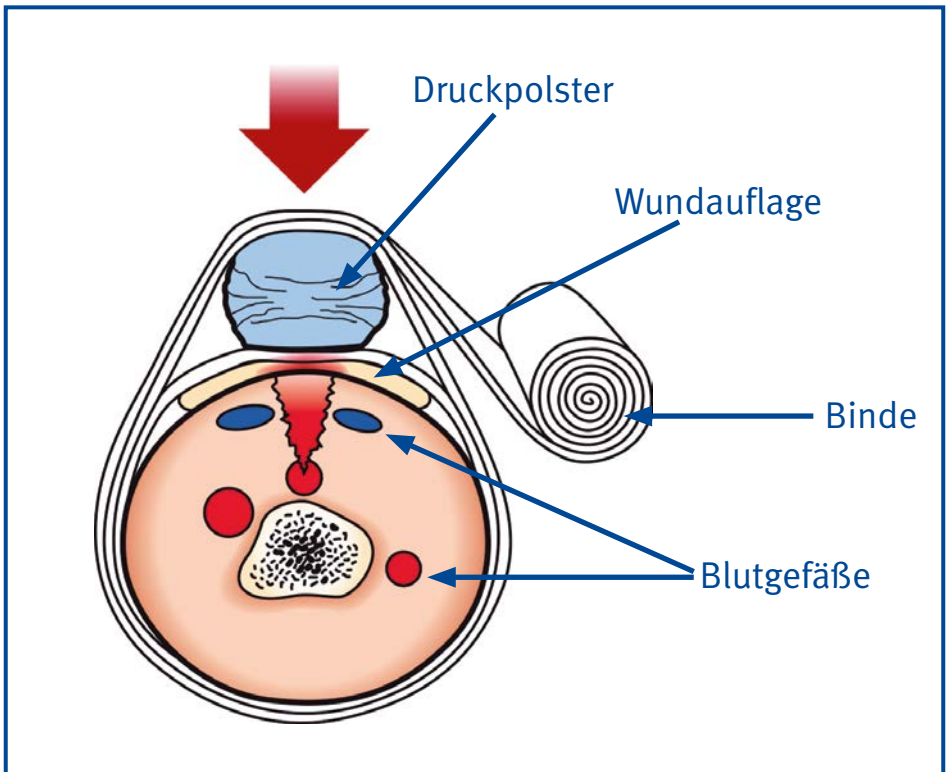
## Maßnahmen

- Einmalhandschuhe tragen
- Wunden keimfrei bedecken
- Gegebenenfalls Schocklagerung
- Gegebenenfalls Anlegen eines Druckverbandes

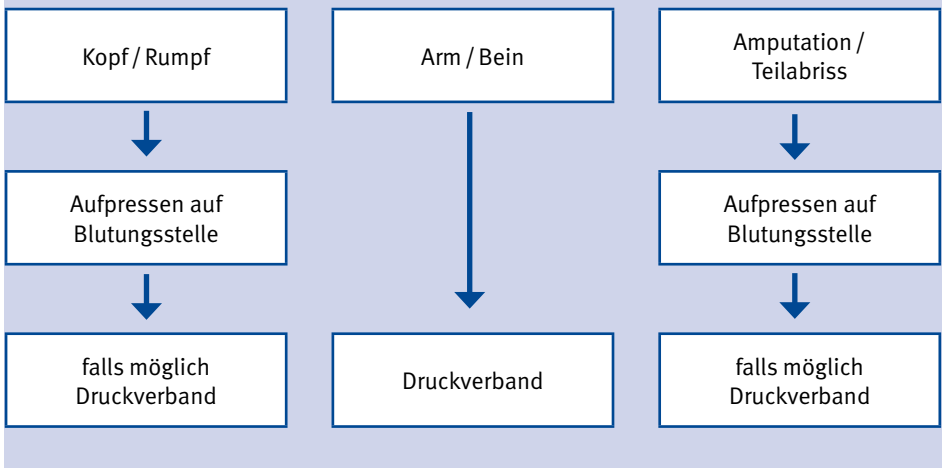


## Anlegen eines Druckverbandes

- Wundaufgabe auf Wunde legen und mit 2 bis 3 Bindengängen fixieren
- Druckpolster, z.B. zweites Verbandpäckchen, auf Wundaufgabe platzieren
- Mit weiteren Bindengängen stramm befestigen



## Bedrohliche Blutung aus Wunden



### Bei Abriss von Körperteilen

- Abgetrennte Körperteile suchen
- In keimfreiem Verbandmaterial verpackt dem Rettungsdienst mitgeben

# 8 Schock

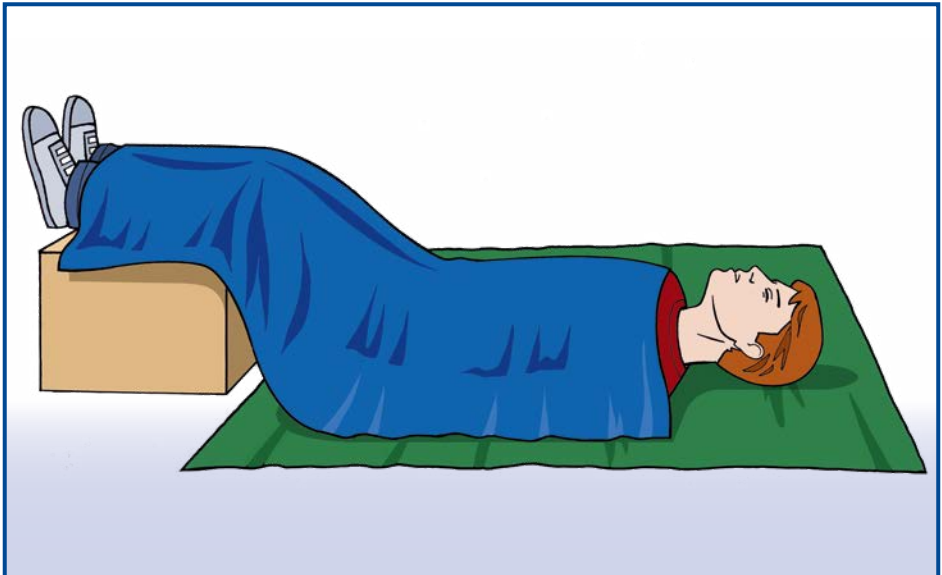
## Erkennen

- Frieren/Zittern
- Blasse, kalte Haut
- Schweiß auf der Stirn

Diese Anzeichen treten nicht immer alle und nicht immer gleichzeitig auf.

## Maßnahmen

- Für Ruhe sorgen
- Gegebenenfalls Blutungen stillen
- Vor Wärmeverlust schützen (Decke unterlegen, zudecken)
- Schocklage herstellen
- Zuwendung, Betreuung
- Ständige Kontrolle von Bewusstsein und Atmung





# 9 Knochenbrüche, Gelenkverletzungen

## Erkennen

- Schmerzen
- Abnorme Lage/Beweglichkeit
- Verkürzung der Gliedmaßen
- Funktionsverlust
- Schonhaltung

## Maßnahmen

- Ruhigstellung des verletzten Körperteils in vorgefundener Lage
- Prellungen und Verrenkungen der Gelenke kühlen
- Bei Verdacht auf Wirbelsäulenverletzung Lage der verletzten Person möglichst **nicht** ändern
- Bei offenen Knochenbrüchen Wunden mit sterilem Material bedecken

# 10 Verbrennungen

## Maßnahmen

- Brennende Person ablöschen
- Mit heißen Stoffen behaftete Kleidung sofort entfernen
- Auf der Haut festhaftende Kleidungsstücke **nicht** entfernen
- Kleinere Verbrennungen mit fließendem Wasser kühlen bis Schmerz nachlässt (einige Minuten)
- Brandwunden keimfrei bedecken
- Vor Wärmeverlust schützen

# 11 Verätzungen

Erste-Hilfe-Maßnahmen sind bereits bei Verdacht auf eine Verätzung durchzuführen, da die Wirkung von ätzenden Stoffen mit zeitlicher Verzögerung auftreten kann.

## Allgemeine Maßnahmen

- Auf Selbstschutz achten (z.B. Schutzhandschuhe, Atemschutz)
- Für Körperruhe sorgen
- Vor Wärmeverlust schützen
- Ärztliche Behandlung veranlassen
- Erbrechen **nicht** herbeiführen

## Augen

- Auge unter Schutz des unverletzten Auges sofort ausgiebig (ca. 10-20 Minuten) bei geöffneten Augenlidern mit Wasser spülen
- Im Auge verbliebene feste Stoffe mechanisch, z.B. mit einem feuchten Tupfer, entfernen
- Steriler Schutzverband

## Haut

- Verunreinigte Kleidung, auch Unterwäsche und Schuhe, sofort ausziehen
- Haut mit viel Wasser spülen
- Wunden keimfrei bedecken

## Verschlucken

- Sofortiges kräftiges Ausspülen des Mundes
- Wasser in kleinen Schlucken trinken lassen (Verdünnungseffekt)

## Atmungsorgane

Bei Gefahr von Verätzungen durch Reizgase, z.B. Chlor, nitrose Gase, sind spezielle Erste-Hilfe-Maßnahmen durch den Betriebsarzt bzw. Betriebsärztin festzulegen und die Ersthelfer und Ersthelferinnen entsprechend zu schulen.

# 12 Vergiftungen

## Erkennen

- Angaben des Verletzten und anwesender Personen
- Anzeichen im Umfeld für das Einwirken giftiger Stoffe

## Allgemeine Maßnahmen

- Vergiftete Personen unter Selbstschutz (z.B. Schutzhandschuhe, Atemschutz) aus dem Gefahrenbereich bringen
- Für Körperruhe sorgen, vor Wärmeverlust schützen
- Gifteinwirkung ermitteln (Giftstoff, Konzentration, Menge und Dauer der Einwirkung)
- Erbrechen **nicht** herbeiführen
- Gegebenenfalls Giftreste sichern
- Ärztliche Behandlung veranlassen

## Haut

- Verunreinigte Kleidung, auch Unterwäsche und Schuhe, sofort ausziehen
- Haut mit viel Wasser spülen
- Wunden keimfrei bedecken

## Verschlucken

- Sofortiges kräftiges Ausspülen des Mundes

## Atmungsorgane

- Bei Gefahr durch giftige Stoffe sind spezielle Erste-Hilfe-Maßnahmen durch den Betriebsarzt bzw. Betriebsärztin festzulegen, z.B. Sauerstoff, Antidote, und die Ersthelfer und Ersthelferinnen entsprechend zu schulen\*.

---

\* Hinweise zur Toxikologie und zur Ersten Hilfe in Sicherheitsdatenblättern, den Stoffmerkblättern der Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie und Stoffdatenbanken (z.B. [www.gischem.de](http://www.gischem.de), [www.dguv.de](http://www.dguv.de), WebCode d11892) sind ggf. zusätzlich zu beachten.

# 13 Unfälle durch elektrischen Strom

Bei jedem Stromunfall muss mit Kreislaufstillstand gerechnet werden.

## Allgemeine Maßnahmen

- Auf Selbstschutz achten
- In jedem Fall zunächst für Stromunterbrechung sorgen

## Niederspannung

(üblich im Haushalt und Gewerbe bis maximal 1000 Volt):

- Stecker ziehen
- Ausschalten
- Sicherung/Sicherungsautomat betätigen

## Hochspannung

(durch Sicherheitskennzeichen „Warnung vor elektrischer Spannung“ gekennzeichnete Anlagen über 1000 Volt):



Hochspannung

- **Abstand halten** (20 m Abstand) und **sofort Notruf „Hochspannungsunfall“** veranlassen
- Fachpersonal herbeirufen (zwecks Ausschalten)
- Rettung aus Hochspannungsanlagen nur durch Fachpersonal!
- Hilfeleistung erst nach Eingreifen von Fachpersonal

## Maßnahmen an verunfallter Person

- Bei jedem Elektrounfall ständige Kontrolle von Bewusstsein und Atmung (Kreislauf)
- Versorgung des verletzten Person je nach Zustand (Verbrennung)
- Ärztliche Behandlung veranlassen

# 14 Dokumentation von Erste-Hilfe-Leistungen

Die Aufzeichnungen sind mindestens 5 Jahre lang aufzubewahren und müssen mindestens nachfolgende Angaben enthalten :

| Angaben zum Hergang des Unfalls bzw. des Gesundheitsschadens |
|--|
| Name der verletzten bzw. erkrankten Person                   |
| Datum/Uhrzeit  |
| Ort/ Unternehmensteil  |
| Hergang  |
| Art und Umfang der Verletzung/Erkrankung                     |
| Name der Zeugen  |

| Erste-Hilfe-Leistung                    |
|---|
| Datum/Uhrzeit                           |
| Art und Weise der Erste-Hilfe-Maßnahmen |
| Name des Ersthelfers/der Ersthelferin   |



# Erste Hilfe



## Auffinden einer Person

### Grundsätze

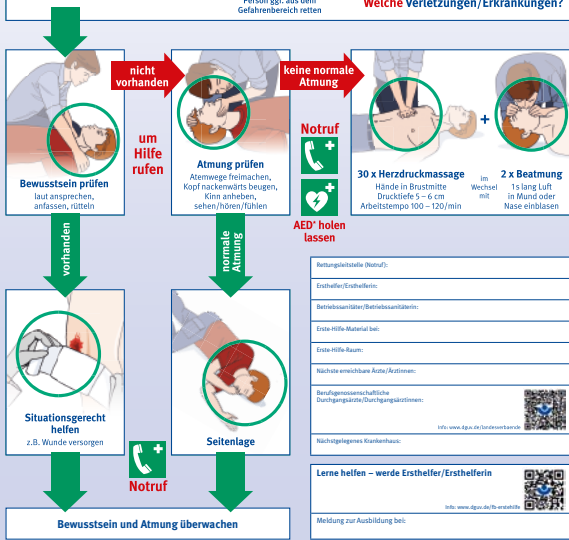
**Ruhe bewahren**  
**Unfallstelle sichern**  
**Eigene Sicherheit beachten**



Person ggf. aus dem Gefahrenbereich retten

### Notruf

**Wo ist der Notfall?**  
**Warten auf Fragen, zum Beispiel:**  
**Was ist geschehen?**  
**Wie viele Verletzte/Erkrankte?**  
**Welche Verletzungen/Erkrankungen?**



AED\* holen lassen

|   |
|---|
| Notrufnummer (Notruf):                                    |
| Ersthelfer/Ersthelferin:                                  |
| Betriebsarzt/er/Betriebsärztin:                           |
| Erste-Hilfe-Materialort:                                  |
| Erste-Hilfe-Raum:   |
| Nächste erreichbare Arzt-/Ärztin:                         |
| Benötigtes/erreichbares Durchgangskarte/Durchgangskarten: |
| www.dguv.de/traumaten                                     |
| Nächstgelegenes Krankenhaus:                              |

Lerne helfen – werde Ersthelfer/Ersthelferin

Info: www.dguv.de/traumaten

Meldung zur Ausbildung bei:

\* Sofern verfügbar – den Anweisungen des „Automatisierten Externen Defibrillators“ (AED) folgen.

Sollte das herausnehmbare Plakat „Erste Hilfe“ (DGUV Information 204-003) fehlen, dann können Sie es bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger oder unter [www.dguv.de/publikationen](http://www.dguv.de/publikationen) > Webcode: p204003 bestellen.

**Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung e.V. (DGUV)**

Glinkastraße 40

10117 Berlin

Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)

E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)

Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)