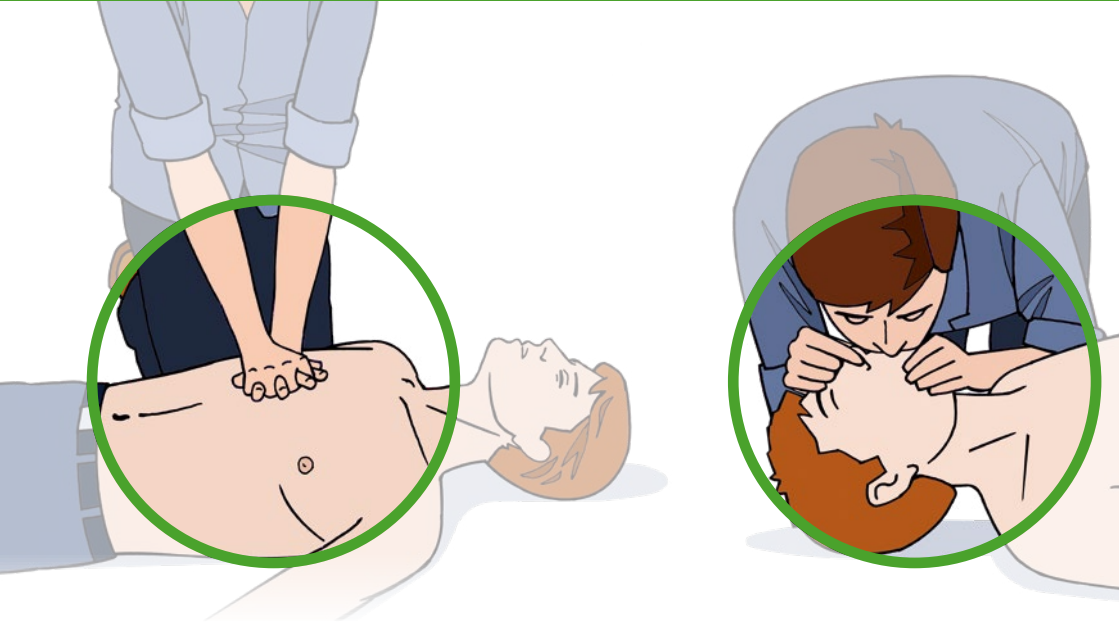


**204-006**

## 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
1 <b>Aushang zur Ersten Hilfe</b> .....	6
2 <b>Allgemeine Verhaltensweisen beim Auffinden einer Person</b> .....	7
3 <b>Lebensrettende Sofortmaßnahmen</b> .....	8
4 <b>Herzdruckmassage</b> .....	10
5 <b>Beatmung</b> .....	11
6 <b>Seitenlage</b> .....	12
7 <b>Blutungen</b> .....	13
8 <b>Schock</b> .....	16
9 <b>Knochenbrüche, Gelenkverletzungen</b> .....	17
10 <b>Verbrennungen</b> .....	18
11 <b>Verätzungen</b> .....	19
12 <b>Vergiftungen</b> .....	20
13 <b>Unfälle durch elektrischen Strom</b> .....	21
14 <b>Dokumentation von Erste-Hilfe-Leistungen</b> .....	22

# 1 Aushang zur Ersten Hilfe

Rettungsleitstelle (Notruf):	
Ersthelfer/Ersthelferin:	
Betriebssanitäter/Betriebssanitäterin:	
Erste-Hilfe-Material bei:	
Erste-Hilfe-Raum:	
Nächste erreichbare Ärzte/Ärztinnen:	
Berufsgenossenschaftliche 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

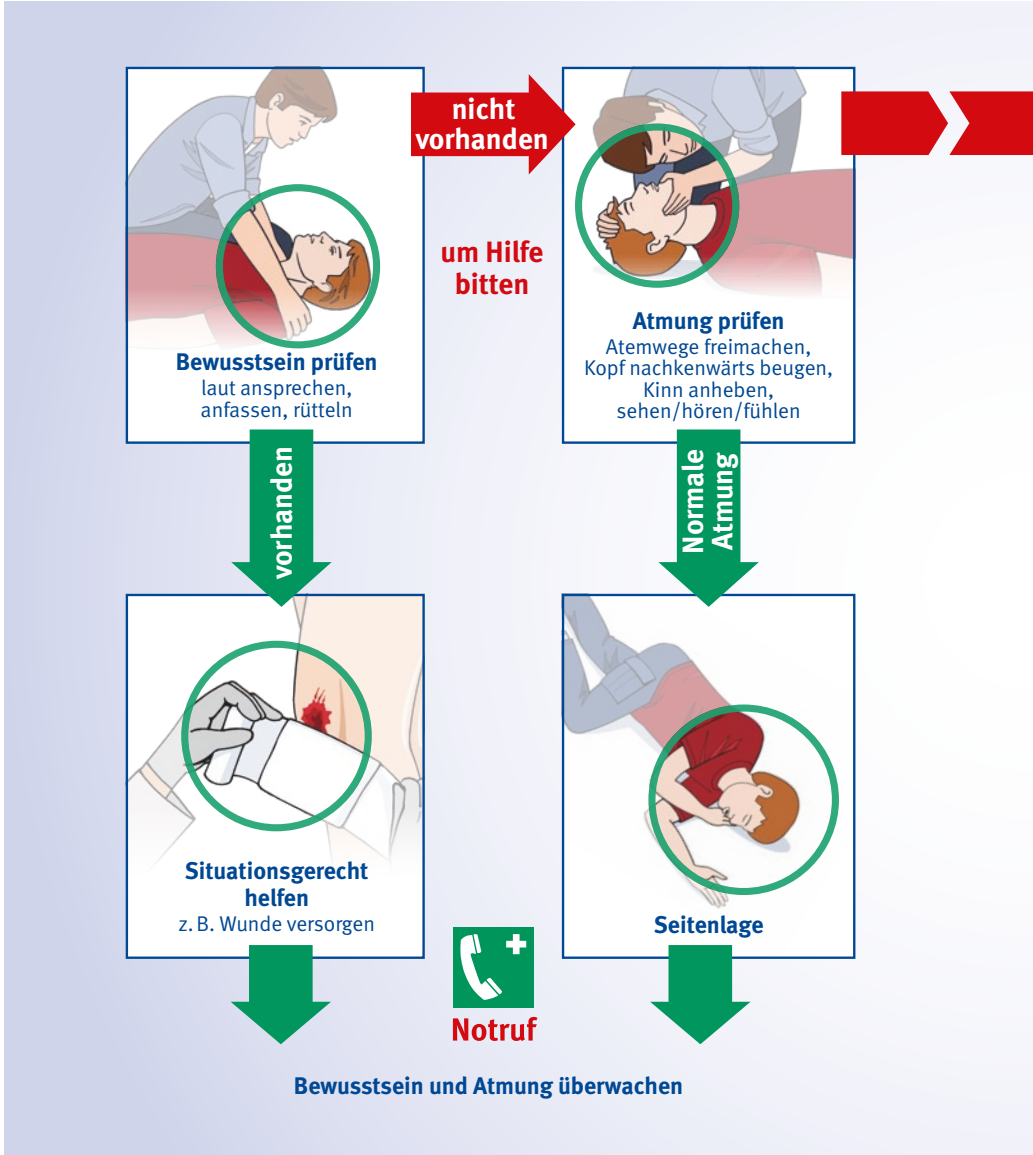
### Notruf

- 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



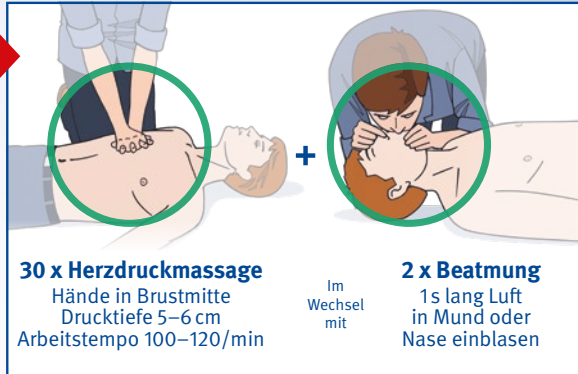


**keine  
normale Atmung**

**Notruf**



**AED\* holen  
lassen**



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

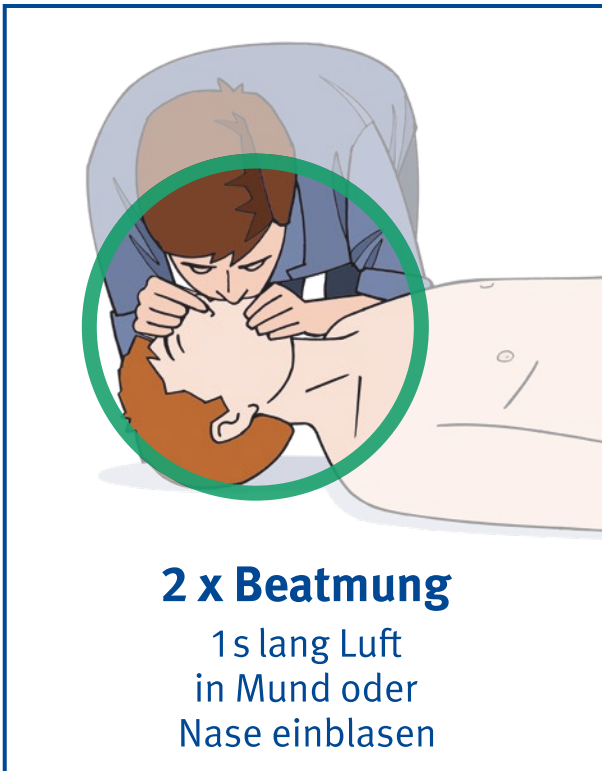
## 4 Herzdruckmassage

- 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



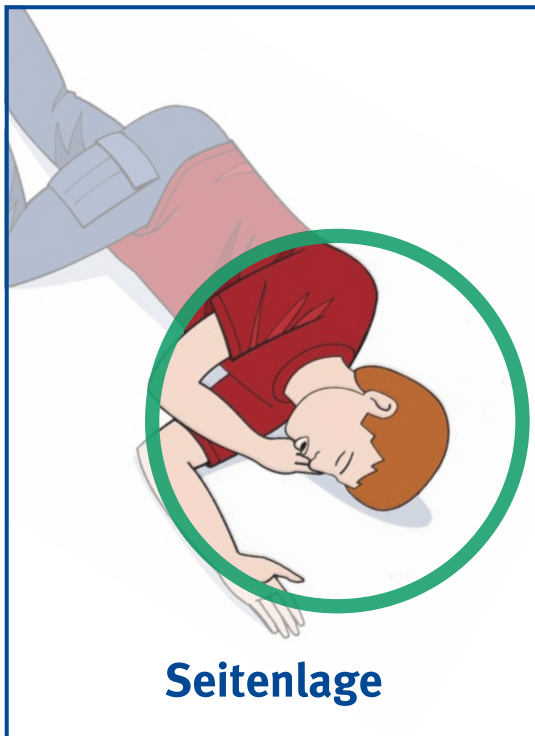
# 5 Beatmung

- 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

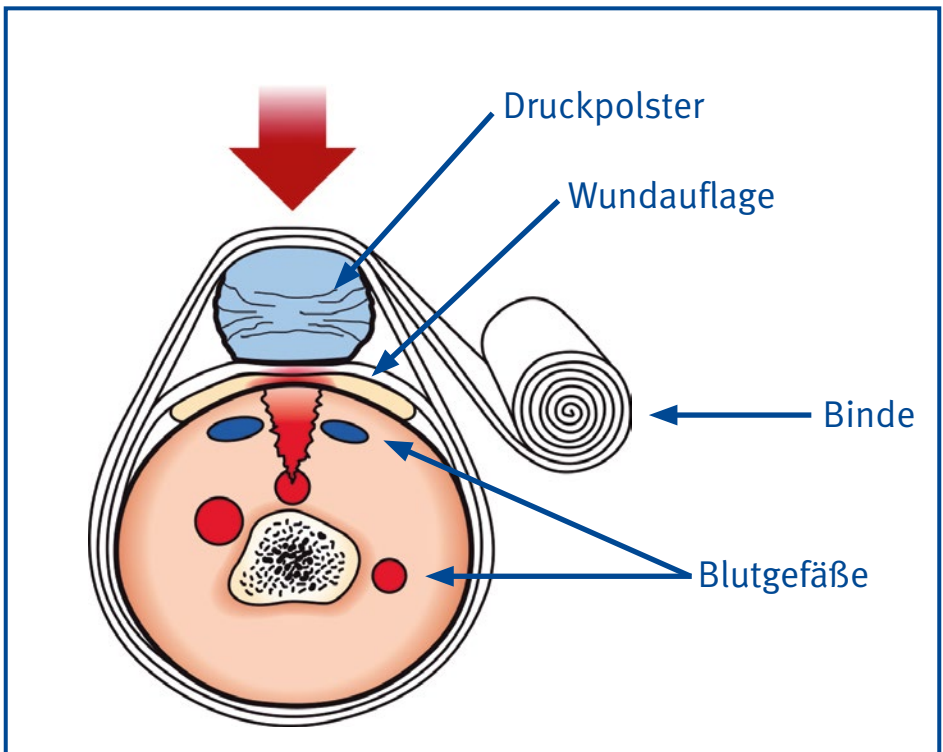


**Situationsgerecht  
helfen**

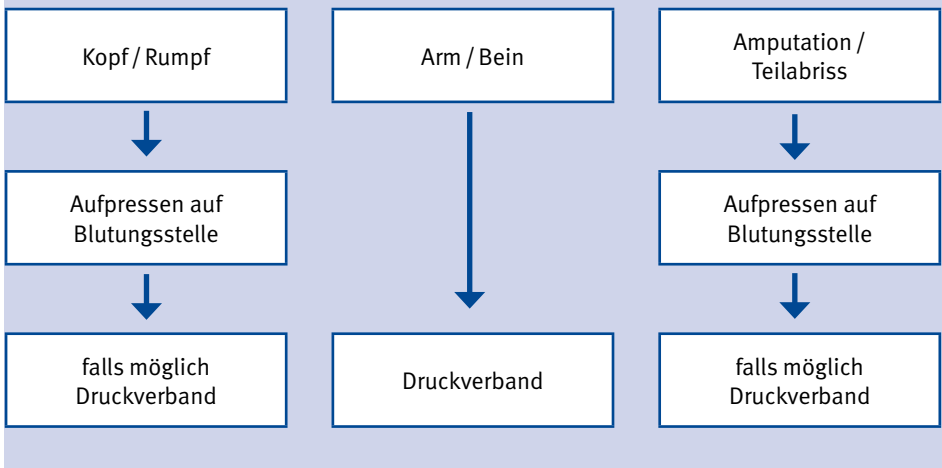
z.B. Wunde versorgen

## Anlegen eines Druckverbandes

- Wundauflage auf Wunde legen und mit 2 bis 3 Bindengängen fixieren
- Druckpolster, z.B. zweites Verbandpäckchen, auf Wundauflage 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

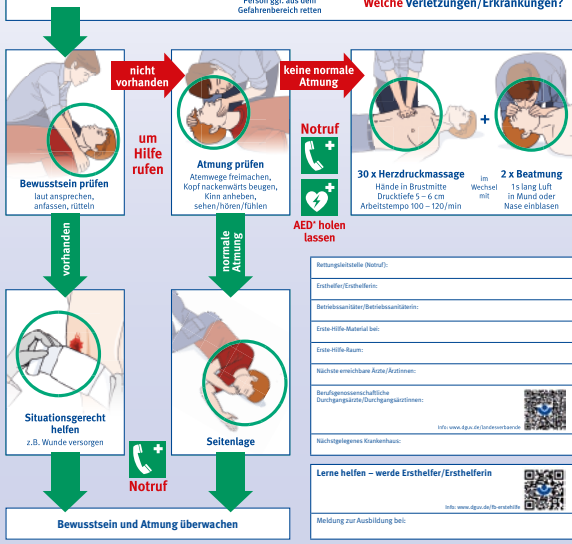
**Ruhe bewahren**  
**Unfallstelle sichern**  
**Eigene Sicherheit beachten**



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?**



\* 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.

## **Überreicht durch: VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung**

Massaquoipassage 1  
22305 Hamburg  
[www.vbg.de](http://www.vbg.de)

VBG-Artikelnummer: 38-05-1505-7

### **VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung**

Die VBG ist eine gesetzliche Unfallversicherung und versichert bundesweit über 1,5 Millionen Unternehmen aus mehr als 100 Branchen – vom Architekturbüro bis zum Zeitarbeitsunternehmen. Ihr Auftrag ist im Sozialgesetzbuch festgeschrieben und teilt sich in zwei Hauptaufgaben: Die erste ist die Prävention von Arbeitsunfällen, Wegeunfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren. Die zweite Aufgabe ist das schnelle und kompetente Handeln im Schadensfall, um die ganzheitliche Rehabilitation der Versicherten optimal zu unterstützen. Im Jahr 2021 wurden knapp 381.000 Unfälle und Berufskrankheiten registriert. Die VBG betreut die Versicherten mit dem Ziel, dass die Teilhabe am Arbeitsleben und am Leben in der Gemeinschaft wieder möglich ist. 2.300 VBG-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter kümmern sich an elf Standorten in Deutschland um die Anliegen ihrer Kunden und Kundinnen. Hinzu kommen sieben Akademien, in denen die VBG-Seminare für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz stattfinden. Verstärkt bietet die VBG auch Web-Seminare zur ortsunabhängigen Weiterbildung an.

Weitere Informationen: [www.vbg.de](http://www.vbg.de)

**Herausgeber dieser Schrift ist die  
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)**