



Erdbebenrisiko Gesundheitsprävention Erste-Hilfe

Im Falle eines Erdbebens genügt es nicht, auf Hilfe zu warten. Man muss das Ausmass der Schäden beurteilen sowie für Unterkunft, Nahrung, Heizung, Pflege und grundlegende Hygiene sorgen. Die Erfahrungen zeigen, dass Orte nach einem Erdbeben 2-5 Tage abgeschnitten sein können, z. B. wenn es sich um abgelegene Dörfer handelt oder wenn die Verkehrs- und Kommunikationsinfrastruktur beschädigt wurde.

Um den Umgang mit Erdbebenrisiken zu verbessern, wird im Kanton Wallis und insbesondere an den Schulen ein Aufklärungsprojekt durchgeführt, damit Kinder wissen, wie sie sich und andere schützen können.

Durch diese zielgerichtete Risikoaufklärung lernt das Kind durch Eigeninitiative sein Leben zu retten.

Weitere Informationen zum Thema Erdbeben findest du auf der Webseite des CPPS. Scanne dazu den unten abgebildeten Code.



1 Bei Blutungen

Definition - Symptome

Eine Blutung oder Hämorrhagie ist das Austreten von Blut infolge eines Risses eines Blutgefässes. Wenn das Blut ausserhalb des Körpers austritt, spricht man von einer äusseren Blutung.

Alle äusseren Blutungen müssen sofort gestoppt werden.

Innere Blutungen sind von blossen Auge nicht erkennbar. Wenn die verletzte Person bleich wird, ihre Haut klamm wird, sie ängstlich reagiert oder rasch zu atmen beginnt, können dies Zeichen für eine innere Blutung sein.

Innere Blutungen sind lebensbedrohlich.
Rufe unverzüglich um Hilfe.

Rasch handeln

- Lege das Opfer flach auf den Boden.
- Drücke deine Hand direkt auf die blutende Stelle.
- Falls du eine Kompresse hast, kannst du diese zwischen die Wunde und deine Hand legen.

Die Blutung muss umgehend gestoppt werden.

Druckverband

- Lege einen harten Gegenstand und eine Kompresse direkt auf die Wunde.
- Befestige die Kompresse mit einem Verband (Schal, Krawatte usw.), um die gesamte Wunde zu bedecken.
- Wickle den Verband fest, um genügend Druck auszuüben, damit die Blutung gestoppt wird.

Abbinden (letzte Option)

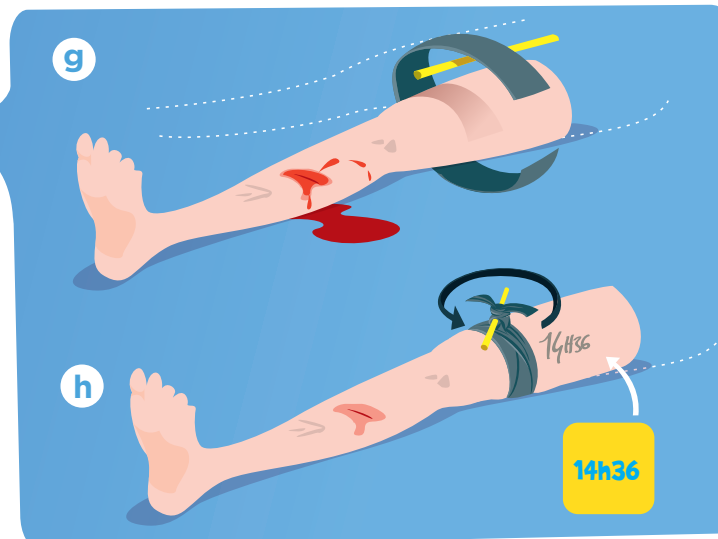
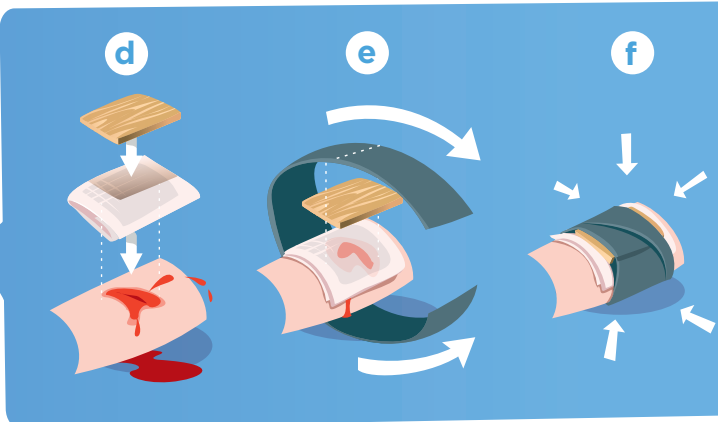
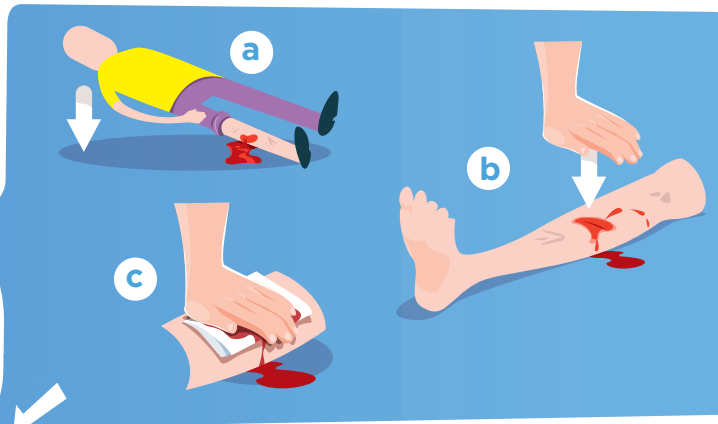
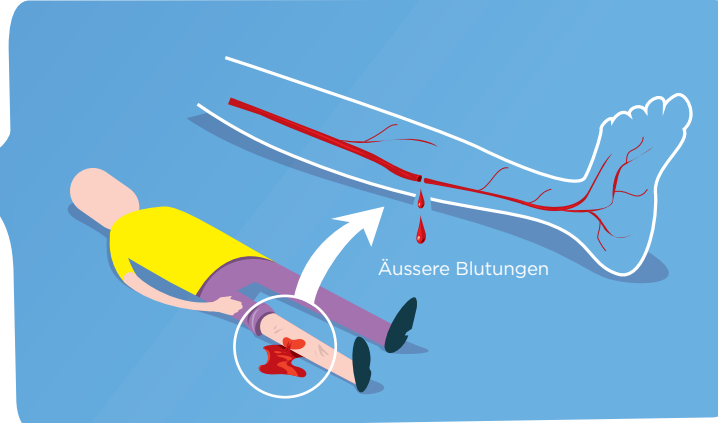
Falls ein Druckverband nicht ausreicht, um eine äussere Blutung zu stoppen, muss das Körperteil abgebunden werden.

Falls sich die Wunde an einer heiklen Stelle befindet (z. B. Hals) und dadurch ein Druckverband nicht möglich ist, muss die Hand direkt auf die Wunde gepresst werden, um die Blutung zu stoppen.

- Der Verband zum Abbinden muss ca. 10 cm breit sein und oberhalb der Wunde angebracht werden.
- Er muss so lange angezogen werden, bis die Blutung stoppt. Notiere die Zeit, zu welcher er angelegt wurde. Nimm den Verband nicht ab.

Decke das Opfer zu, der Abschnürverband muss aber sichtbar bleiben.

Achtung! Der Abschnürverband wird erst im Krankenhaus von einem Ärzteteam gelockert.



2 Bei einem Bruch

Definition - Symptome

Wenn ein Knochen des menschlichen Skeletts bricht, spricht man von einem Bruch.

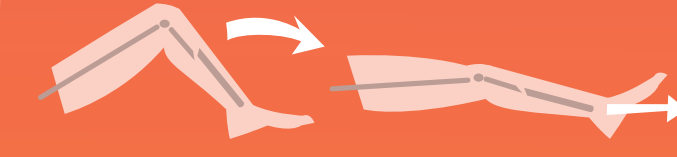
Es kann von einem Bruch ausgegangen werden, wenn ein entsprechendes Geräusch gehört wurde, das Opfer an dieser Stelle Schmerzen empfindet, das Körperteil verformt ist oder nicht bewegt werden kann...

Man muss zwischen geschlossenen Brüchen (ohne Wunde) und offenen Brüchen unterscheiden. Bei offenen Brüchen ist eine Wunde sichtbar, die zu Infektionen führen kann.

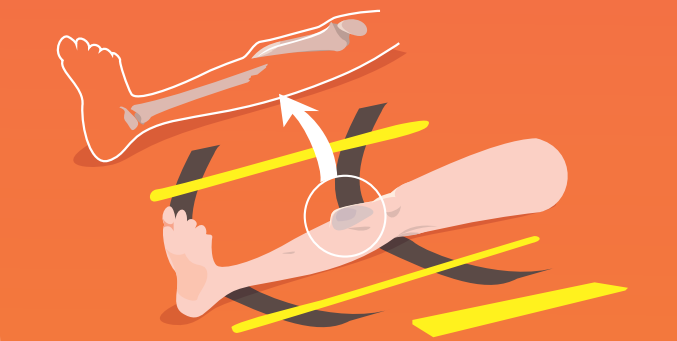
Schmerzen lindern

Arm- und Beinbrüche : Durch die Ruhigstellung des Bruchs können die Schmerzen gelindert und das Risiko weiterer Verletzungen verringert werden.

- Versuche durch leichten Druck das gebrochene Körperteil (falls möglich) in seine natürliche Position zu bringen



Schiene vorbereiten



- Immobilisiere das Körperteil mit einer Schiene, damit die Gelenke ober- und unterhalb des Bruchs blockiert sind.

Immobilisieren



- Binde das gebrochene Körperteil mit einem Band oder mit Stoff auf der Schiene fest, damit es nicht bewegt wird.

Stoppe die Blutung bei einem offenen Bruch.

Decke dann das Opfer zu, damit es nicht friert.

3 Verletzte transportieren

Nur bei Bedarf helfen

Kümmere dich zuerst um deine Sicherheit, bevor du anderen hilfst!

Transportiere ein Opfer nur dann, wenn es sich in einer Gefahrenzone befindet.

- Eine verletzte Person an den Armen und Beinen in **Längsrichtung ziehen**.



Bringe das Opfer in Sicherheit und decke es zu.

4 Stabile Seitenlage

Richtig handeln

Eine bewusstlose Person muss in die stabile Seitenlage gebracht werden, damit Luft in ihre Lungen gelangt.



- Löse enge Kleidung (Kragen, Schal, Gurt, Hose).
- Beuge das Bein des Verletzten und rolle ihn dann mithilfe des Beines und des Armes zur Seite.
- Lege die Atemwege frei, indem du seinen Kopf nach hinten neigst.

Decke das Opfer zu und gebe ihm nichts mehr zu trinken.

Wichtige Nummern

Internationale Notfallnummer : 112

Krankenwagen : 144

Feuerwehr : 118

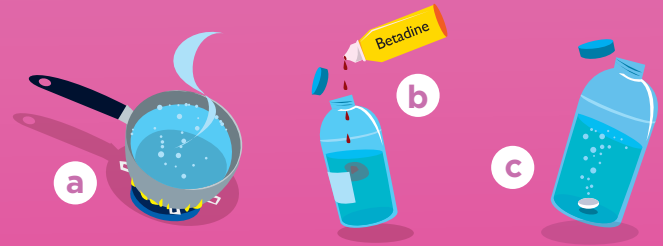
Polizei : 117

Merke dir diese wichtigen Nummern!!

CPPPS
Centre Pédagogique Prévention Séisme
Bildungszentrum für Erdbebenprävention
Centro Formativo Prevenzione Sismica
Earthquake Prevention Learning Centre

5 Desinfektion des Wassers

Bei Erdbeben werden oft Wasserleitungen beschädigt, wodurch das Wasser durch Abwasser verunreinigt werden kann. Daher ist es wichtig, das Wasser zu desinfizieren. Wenn das Wasser trüb ist, muss es zuerst mithilfe eines Stoffs gefiltert werden.



- Desinfektion durch Sieden : Siede das Wasser während 1-10 Minuten, bevor du es trinkst.

- Desinfektion mit Betadine (Iod) : 1 Liter klares Wasser und 16 Tropfen. Warte 30 Minuten, bevor du es trinkst.

- Desinfektion mit Chlor : Aquatabs® ou Micropur® Forte Dccna sind die einzigen Produkte zur Wasseraufbereitung, die auf dem Markt erhältlich sind.

1

Rettungshilfe

Ein Erdbeben hat sich gerade ereignet. Da sich die Erde nun wieder beruhigt hat, siehst du, dass es einige Schäden und Verletzte gibt! Wallis ist von den Ereignissen ein wenig überfordert. Hilf ihm, richtig zu handeln.

Kreuze die richtigen Antworten für jede Situation im nebenstehenden Heft an!

Mein Heft

Situation Nr. 1

Eine junge Frau zieht einen verletzten Mann aus den Trümmern...

- ☐ Perfekt, alles ist gut.
- ☐ Sie reagiert richtig, aber handhabt den Verletzten nicht korrekt. Sie muss die verletzte Person in Längsrichtung ziehen.
- ☐ Nein, in der Nähe von Trümmern ist es weniger gefährlich.

Situation Nr. 2

Ein Junge hat Durst und füllt seine leere Flasche am nächstgelegenen Wasserhahn auf...

- ☐ Er sollte eine Metallflasche benutzen.
- ☐ Er sollte mehrere Flaschen füllen.
- ☐ Das Wasser sollte vor dem Trinken desinfiziert werden.

Situation Nr. 3:

Während des Erdbebens fielen Trümmer auf einen Bewohner und brachen ihm das Schienbein. Er kann sein Bein nicht mehr bewegen und hat große Schmerzen...

- ☐ Er braucht Hilfe, um wieder auf die Beine zu kommen.
- ☐ Seine Schmerzen müssen mit einer Schiene gelindert werden.
- ☐ Es muss ein Druckverband angelegt werden.

Situation Nr. 4

Ein Mann versucht seit einiger Zeit, den Notdienst zu erreichen, aber die Leitungen sind überlastet. Seine Frau ist verletzt und ihr Arm blutet stark...

- ☐ Der Mann wartet am Telefon.
- ☐ Der Mann tröstet seine Frau.
- ☐ Der Mann stoppt die Blutung.

2

Erste-Hilfe-Set

Was gehört in ein Erste-Hilfe-Set? Kreuze in der nachstehenden Liste alle Dinge an, die unbedingt in ein solches Notfallset gehören.



- ☐ Kompressen
- ☐ Verbände
- ☐ Desinfektionsmittel oder Betadine
- ☐ Lutschtabletten und Pfefferminzsirup
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Tape oder Klebeband
- ☐ Plüschtier
- ☐ Gummihandschuhe
- ☐ Pflaster
- ☐ Rettungsdecke
- ☐ Zahnbürste und Zahnpasta
- ☐ Gummibänder
- ☐ Schmerzmittel (Paracetamol)
- ☐ Medikamente
- ☐ Stadtplan

4

Schau genau hin !

Im Bild von Spiel 1 sind einige nützliche Gegenstände versteckt. Kannst du sie finden?

a Während des Erdbebens gingen 6 Erste-Hilfe-Taschen verloren. Siehst du sie?

b Finde in der Nähe des Mannes mit dem gebrochenen Bein die Gegenstände, die du brauchst, um eine Schiene zur Ruhigstellung des Beins herzustellen.

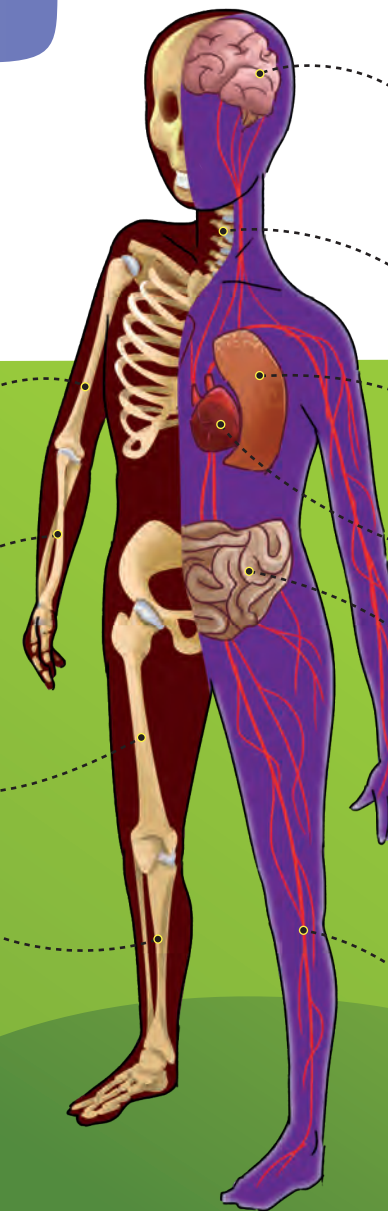
c Sieden ist eine Möglichkeit, Wasser zu desinfizieren. Finde die Gegenstände, die für das Sieden von Wasser nützlich sein können.

3

Doktor Bibber

Dank seiner Sensoren kann Wallis ins Innere des menschlichen Körpers sehen. Doch er erinnert sich nicht an alle Namen. Hilf ihm, die richtigen Bezeichnungen zuzuordnen.

Oberschenkelknochen
Hirn
Darm
Speiche und Elle
Lungen
Herz
Schien- und Wadenbein
Oberarmknochen
Blutgefässe
Wirbel



Hes-SO VALAIS WALLIS



Das CPPS befindet sich in Sitten und wurde von der Hes-so Valais-Wallis, Hochschule für Ingenieurwissenschaften, gegründet.

Centre Pédagogique Prévention Séisme

☎ (+41) 58 606 87 73

☎ (+41) 58 606 87 82

📍 Campus Energypolis HES-SO Valais-Wallis
Rue de l'Industrie 21
1950 Sitten

✉ cpps@hevs.ch

🌐 www.cpps-vs.ch

Mit der Unterstützung von :