

# Erste Hilfe

## Beherzt und richtig handeln

Notfälle können sich überall und jederzeit ereignen. Richtiges Verhalten kann Leben retten, doch «nur eine Ahnung von Erster Hilfe genügt nicht». Dies hat auch ein Vista-Redaktor auf einem realistischen Nothilfe-Parcours erfahren.

Jürg Lendenmann

«Hilfe! Ich bekomme keine Luft mehr. Mein Herz ...» Wir stürzen in den Raum, aus dem der verzweifelte Ruf dringt. Ein Geschäftsmann sitzt vornübergesunken am Bürotisch. Jemand springt hin, öffnet Krawatte und Hemd. Doch dem Mann geht es immer schlechter, dann wird er bewusstlos. Was tun? «Beatmen», ruft jemand, «Thoraxkompression», ein anderer. «Zum Glück», denke ich, «bin ich nur auf einem Übungsparcours», und mir fallen die Worte ein, die der Übungsleiter zu Beginn des Parcours gesagt hat: «Nur eine Ahnung von Erster Hilfe genügt nicht!»

### Sich ausbilden – immer wieder

Bücher eignen sich zum Lernen von Erste-Hilfe-Massnahmen schlecht. Mögliche Situationen müssen durchgespielt und rettende Handgriffe eingeübt werden, damit im Notfall automatisch und richtig reagiert wird. Denn rasches Handeln kann Leben retten.

«Beim Herznotfall spielt der Faktor Zeit eine entscheidende Rolle. Bis alarmiert worden ist und der Rettungsdienst eintrifft, dauert es im Durchschnitt rund 15 Minuten», sagt Hans Koller, Geschäftsführer der SanArena Rettungsschule. «Das menschliche Hirn kann ohne Sauerstoff nur drei bis fünf Minuten überleben. Wenn der Laienhelfer in dieser Zeit nicht richtig handelt, kann es auch der Profi nicht mehr richten.»

Sich das Rüstzeug für Erste Hilfe holen

können sich Laien – auch junge Leute ab 10 Jahren – bei unzähligen privaten Institutionen wie bei den grossen Hilfsorganisationen, die heute Kooperationsmitglieder des Schweizerischen Roten Kreuzes sind.

Der Besuch eines Nothilfekurses, der für den Erwerb eines Führerscheins obligatorisch ist, vermittelt erste Grundlagen. Doch das dabei erworbene Wissen kann schnell veralten. Die für die Schweiz verbindlichen Richtlinien des SRC, des Schweizer Rates für Wiederbelebung, werden alle fünf Jahre überarbeitet und den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst. «Die letzte Änderung war sehr einschneidend», erklärt SanArena-Ausbildungsleiterin Verena Peterhans. «Während Jahren wurde gelehrt, bei Leuten, die nicht mehr atmen, den Puls zu fühlen. Vor fünf Jahren hiess es dann: Mit der Reanimation muss bei Atemstillstand sofort begonnen werden!»

### Schauen – denken – handeln

Reifen quietschen, dann kracht es ohrenbetäubend. Wir eilen durch die Türe. Vor einem Fussgängerstreifen steht ein Auto mit zerbeulter Kühlerhaube, ein Motorradfahrer liegt reglos neben seiner schweren Maschine auf der Strasse. Ein Kind heult am Boden, im Auto schreit ein Baby, vom Fahrer fehlt jede Spur. Was sollen wir tun, wo und wie mit dem Helfen beginnen?



### Dossier-Übersicht

S. 19 – 21

#### Erste Hilfe

Beherzt und richtig handeln

S. 22 – 23

#### Was tun bei ... ?

Blasen, Durchfall, Sonnenstich

S. 24 – 25

#### Erste-Hilfe-Info

Adressen, Nummern, Bücher, Links

In Notfallsituationen hat sich das Vorgehen nach dem Ampelschema bewährt: Schauen – denken – handeln.

**Schauen:** Die Situation überblicken: Was ist geschehen? Wer ist betroffen?

**Denken:** Folgegefahren für Helfer und Patienten erkennen.

**Handeln:** Sich selbst vor Gefahren schützen, die Notfallstelle absichern, Nothilfe leisten: Patientenbeurteilung/Alarmieren.

### Notruf-Meldeschema

Bei Notfällen/Unfällen muss oft weitere und professionelle Hilfe angefordert werden. Dank der weiten Verbreitung

Fortsetzung auf Seite 20

von Handys geht dies heute viel schneller als noch vor 30 Jahren. Neben den Notfallärztinnen und -Ärzten sind dies Rettungsdienste, bei denen Profis wie Notärzte, Rettungssanitäter, Krankenschwester/Krankenpfleger im Einsatz sind. Damit die Helfer ihren Einsatz optimal planen können, muss das Wichtigste rasch übermittelt werden.

1. Wer telefoniert? Rückrufnummer angeben.
2. Was ist passiert?
3. Wann ist der Notfall eingetreten?
4. Wo befindet sich die Unfallstelle?
5. Wie viele Personen sind verletzt oder erkrankt?
6. Weiteres: Gefahren und wichtige Informationen.
7. Rückmeldung: Verunfallte und andere Helfer vom Notruf unterrichten.

### Lebensrettendes ABCD-Schema

Ich eile zum verunfallten Motorradfahrer, der auf dem Rücken am Boden liegt. Obwohl ich weiss, ich absolviere einen Parcours, kreist so viel Adrenalin in meinen Adern, dass ich kaum registriere, dass der Verletzte eine lebensgrosse Puppe ist und nicht ein reales Unfallopfer. Ist er ansprechbar – reagiert er auf meine Fragen oder einen Schmerzreiz (Kneifen)? Wenn nicht, ist er bewusstlos; dann heisst es sofort Alarmieren und Nothilfe nach dem ABCD-Schema leisten.

**A = Atemwege (Airway):** Atemwege freimachen, Kinn nach oben drücken, Kopf leicht nach hinten strecken. Ist eine normale Eigenatmung vorhanden, den Verunfallten in Seitenlage (Bewusstlosenlagerung) bringen. Fehlt eine normale Atmung:

**B = Beatmung (Breathing):** Zwei Mal beatmen, eine Sekunde pro Atemstoss. Beobachten, ob sich der Brustkorb hebt und senkt. Fehlen spontane Lebenszeichen:

**C = Circulation (Kreislauf):** 30 Thoraxkompressionen im Rhythmus 100 Mal/Minute, den Brustkorb (Thorax) des Verunfallten dabei mit gestreckten Armen und übereinandergelegten Händen in der Mitte des Brustbeins vier bis fünf cm tief nach unten drücken. Bei dieser cardio-pulmonalen Wiederbelebung (CPR) erzeugt die Kompression des Brustkorbs einen Blutfluss, der das Hirn mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt. Bei Kindern unter acht Jahren wird nur mit einer Hand komprimiert,



«Hilfe! Ich bekomme keine Luft mehr. Mein Herz ...!» Zwei Nothelfer springen zum Betroffenen, öffnen Krawatte und Hemd. Sie wissen: Beim Herznotfall spielt die Zeit eine entscheidende Rolle.



Es hat gekracht. Ein Motorradfahrer liegt bewusstlos neben seiner schweren Maschine, ein Kind heult am Boden, im eingedrückten Auto weint ein Baby. Wo und wie sollen wir mit Helfen beginnen?

bei Säuglingen mit Mittel- und Ringfinger; die Luftmenge muss entsprechend angepasst werden.

Dann wieder zwei Mal beatmen. Und so weiter im Verhältnis 30:2 – so lange wie möglich, oder bis ein Arzt den Abbruch erlaubt.

**D = Defibrillation:** Bei Herz-Kreislauf-Stillständen analysieren automatische externe Defibrillatoren (AED) automatisch den Herzrhythmus und senden über Elektroden einen Stromstoss, um das Herz wieder zum normalen Schlagen anzuregen. AEDs gehören nicht nur zur Ausrüstung von Rettungsfahrzeugen, Feuerwehr, Polizei usw., sondern sind vermehrt auch an Orten stationiert, wo sich grosse Menschenmengen aufhalten (Flughäfen, Kasinos, Stadien). Aber auch Unternehmen rüsten immer

öfter ihre Betriebsanität mit einem AED aus. AEDs «sprechen» und geben den Helfern präzise Anweisungen zur Bedienung.

### Atemnot, Schock, Blutungen

Ist ein Betroffener ansprechbar, werden je nach Resultat der Patientenbeurteilung die geeigneten Massnahmen ergriffen:

**Atemnot** – der Patient ringt nach Luft; Lippen, Fingernägel und Ohrläppchen sind blau. Enge Kleider öffnen, Oberkörper hoch lagern, alarmieren.

**Schock** – der Puls ist über 100, schlecht fühlbar; kalter Schweiß, blassgraues Gesicht: Den Patienten flach lagern. Ein Schock kann auch nach inneren Blutungen oder bei Verbrennungen auftreten.

**Lebensbedrohliche Blutungen** – Blut-

stillung mit Druckverband direkt auf die Wunde; blutenden Körperteil hoch lagern, nicht abbinden.

Herzinfarkt, Hirnschlag, Ertrinken, Vergiftungen, Verbrennungen, Hitzschlag, Elektrounfall, Knochenbrüche, Wunden ...: Die Liste von Notsituationen, die ein beherztes und geschultes Eingreifen erfordern, ist lang.

Aber auch bei nicht lebensbedrohlichen Situationen kann richtig geleistete Erste Hilfe viel zur schnellen Gesundung beitragen (siehe S. 22/23).

#### Erste Hilfe für die Seele

Nach dem Alarmieren der Rettungskräfte müssen Betroffene nicht nur vor Wärmeverlust/Unterkühlung geschützt, laufend überwacht und allenfalls Erste-Hilfe-Massnahmen angepasst werden, es gilt die Betroffenen auch psychologisch zu betreuen. «Jedes Opfer eines

Notfalls ist psychisch verletzt», schreiben die Professoren Frank Lasogga und Bernd Gasch in ihrem Buch «Notfallpsychologie» und geben vier einfache Regeln für Laienhelfer im Umgang mit Notfallopfern:

1. Sage, dass du da bist und dass etwas geschieht!
2. Schirme das Notfallopfer vor Zuschauern ab!
3. Suche vorsichtigen Körperkontakt (Hände, Arme, Schultern)!
4. Sprich und höre zu!

Laienhelfer sollen so lange einem bei Betroffenen bleiben, bis professionelle Hilfe eintrifft.

Der Nothilfe-Parcours wird noch lange nachwirken. Über Wiederholungs- und Fortbildungskurse für Laienhelfer habe ich mich schon erkundigt.

#### Wichtige Kürzel der Ersten Hilfe

- ABCD** Patientenabklärung: Atemweg (Airway) – Beatmung (Breathing) – Kreislauf (Circulation) – Defibrillation
- ABC** Schema für Ersthelfer; wie ABCD, aber ohne Defibrillation
- AED** Automatische Externe Defibrillation
- BLS** Einfache lebensrettende Massnahmen (Basic Life Support)
- CPR** Cardio-pulmonale Reanimation (Herz-Lungen-Wiederbelebung; Cardiopulmonary Resuscitation)
- SRC** Schweizer Rat für Wiederbelebung (Swiss Resuscitation Council, [www.resuscitation.ch](http://www.resuscitation.ch)), erlässt Reanimations-Richtlinien.

# Was tun bei...?

## Blasen, Durchfall, Sonnenstich

Erste Hilfe gilt es nicht nur bei lebensbedrohlichen Notfällen zu leisten, sondern auch bei Bagatelverletzungen und leichten Erkrankungen. Mit Know-how und einer passend bestückten Hausapotheke gelingt dies besser.

Jürg Lendenmann



### Was gehört in eine Hausapotheke?

**Zettel mit Notrufnummern:** Kinderarzt, Notfalldienst Arzt/Zahnarzt, Notruf 144, Toxikologisches Informationszentrum 145, Taxi, [www.sos-apotheken.ch](http://www.sos-apotheken.ch).

**Verbandsmaterial:** Gazebinden, elastische Binden, Pflasterrolle oder Verbandklammern, sterile Kompressen, hautschonende Heftpflaster, Dreiecktücher, Schnellverband, Sicherheitsnadeln ... Desinfektionsmittel.

**Medikamente für:** Augen, Durchfall, Erkältungen, Halsschmerzen, Insektenstiche, Magenbeschwerden, Nasenpflege

Schmerz-/Fiebertmittel, Sonne (Schutz, Pflege), Sportverletzungen, Verbrennungen, Vergiftungen (Medizinalkohle, nach Anweisung des Arztes/Tox-Zentrums), Verstopfung, Wunddesinfektion und -verschluss ...

**Diverses:** Wärmende und kühlende Elemente, Verbandsschere, Fieberthermometer, Pinzette, Zeckenzange, ev. Lupe, Wärmeflasche, Taschenlampe, Alkohol, Wundbenzin, Einmalhandschuhe.

• Ergänzen Sie den Inhalt mit speziellen Medikamenten, die aufgrund von bekannten (Neigungen zu) Krankheiten

dauernd oder in Notfällen gebraucht werden könnten.

- Kontrollieren Sie regelmässig den Inhalt der Hausapotheke: Medikamente können verfallen und der Inhalt nicht mehr den aktuellen Bedürfnissen (Alter der Personen, Krankheiten, Hobbys) gerecht werden.
- Apotheken für unterwegs sind entsprechend anzupassen.
- Medikamente sollen kühl und trocken (nicht im Badezimmer) und für Kinder unerreichbar aufbewahrt werden.

	Erste-Hilfe-Massnahmen*	Wann zum (Notfall-)Arzt?***
<b>Bauchschmerzen</b> <sup>1,5</sup> → Sodbrennen	Warme Bettflasche, Tee (Fenchel, Kamille).	Heftige Bauchschmerzen, die nicht bessern oder die schlimmer werden.
<b>Blasen</b> <sup>5</sup> (Füsse, Hände)	Schmerzfreie, intakte: Entlasten. Schmerzende, intakte: Waschen, desinfizieren [Bepanthen plus Wundspray], kleine Öffnung in Blasenbasis stechen, mit sterilem Material verbinden. Schmerzende, offene: Waschen, desinfizieren, verbinden [Compeed Blasenpflaster].	Bei Wundinfektionen.
<b>Blutung</b> <sup>5</sup> → Wunde	Mit steriler Kompresse abdecken, verbinden. Bei starker Blutung Druck auf Wunde/zuführende Arterie, Person flach lagern, verletzten Körperteil hochhalten, Druckverband anlegen.	Bei tiefen Verletzungen, bei Bisswunden von tollwutinfizierten Tieren. Alarmieren bei massiver Blutung.
<b>Durchfall</b> <sup>3,5</sup>	Flüssigkeit mit warmem Tee (Fenchel, Kamille) bzw. Wasser mit Traubenzucker und Salz ersetzen. [Bioflorin, Perenterol, Similasan Magen/Darm, Loperamid Mepha, Imodium].	Bei weiteren Krankheitssymptomen wie Erbrechen, Schmerzen, Fieber.
<b>Fieber</b> <sup>1,3</sup>	Wadenwickel, feuchter Lappen auf die Stirn, viel trinken. [Panadol, Contra-Schmerz (Paracetamol), Algifor, Dolo-Spedifen (Ibuprofen)].	Wenn Fieber über 38°C länger als eine Woche dauert sowie bei plötzlichem Fieber über 39,5°C.
<b>Hitzschlag</b> <sup>5</sup> → Sonnenstich	Patient vorsichtig abkühlen, für Schatten sorgen, isotonische Getränke, Oberkörper hoch lagern.	Alarmieren, da lebensbedrohlich.

	Erste-Hilfe-Massnahmen*	Wann zum (Notfall-)Arzt?***
<b>Insektenstich<sup>1</sup></b>	Kühlen, essigsaurer Tonerde [Euceta], Zitronensaft, pflanzliche ätherische Öle; desinfizieren. Antihistaminika/Kortison-tabletten gegen allerg. Reaktionen [lokal: Parapic, Stilex, Fenistil].	Sofort bei ersten Anzeichen eines anaphylaktischen Schocks wie Übelkeit, Erbrechen, Herzrasen, Schwindel, Atemnot, Kältegefühl.
<b>Kopfschmerzen<sup>5</sup></b>	Kühlen Lappen auflegen. Mit Fieber: Schmerz- und Fiebertmittel [Aspirin (Acetylsalicylsäure), Panadol (Paracetamol), Algifor (Ibuprofen)].	Erbrechen, Nackensteife, Bewusstlosigkeit. Bei chronischen Kopfschmerzen.
<b>Nasenbluten<sup>1,2</sup></b>	Oberkörper nach vorne beugen; Nase mit Daumen und Zeigefinger 10 min lang zuhalten. Kalte Umschläge (Nacken).	Wenn die Blutung nicht stoppt, oder Blutungen häufig auftreten, bei starken Schmerzen.
<b>Sonnenbrand<sup>1</sup></b>	Je nach Schwere: Après-Produkte [Daylong Apres Liposomen Lotio, Sanadermil Schaum, Bepanthen Lotio]. Duschen, kühlende Creme, Quark, Joghurt. Viel trinken. Antiallergische Creme, einfache Schmerzmittel.	Bei Babys und Kleinkindern. Bei starken Schmerzen, Kopfschmerzen, Nackensteife, Übelkeit, Erbrechen.
<b>Sonnenstich<sup>5</sup> → Hitzschlag</b>	Betroffene in den Schatten bringen, Oberkörper hoch lagern, Kopf und Nacken kühlen (kein Eis).	Alarmieren bei Bewusstseins- oder Verhaltensstörungen oder bei Temperatur über 40°C.
<b>Sportverletzung<sup>5</sup> Aktute Verletzungen, Überlastungsbeschwerden</b>	Pause, Kälte, Druckverband, Hochlagerung. [Perskindol, Kytta, Voltaren, Similasan Verletzungen]	Bei akuten Verletzungen zur genauen Abklärung.
<b>Verbrennung<sup>3,4</sup></b>	Betroffene Stellen sofort während mindestens 15 bis 20 Minuten unter fließendem Wasser (15°C) kühlen. [Bepanthen Schaum-spray, Flammazine, Ringelblumensalbe]	Bei mehr als handgrossen Verbrennungen nach dem Kühlen den Arzt aufsuchen, vor allem bei Blasenbildung.
<b>Wunde<sup>5</sup> → Blutung</b>	Desinfektion [Bepanthen plus Salbe/Spray. Merfen, Betadine]. Wundverschluss: Verbandmaterial, Wundschnellverbände, Sprühverband.	Wunden im Gesicht, über Gelenken, im Bereich der Hand, mit pulsierenden Blutungen, bei Kindern unter zwei Jahren, alten Leuten.
<b>Zahnschmerzen<sup>6</sup></b>	Gut kühlen; Schmerzmittel. [Omidia/Similasan Arnica Globuli; Panadol (Paracetamol), Algifor (Ibuprofen)]; keine Acetylsalicylsäure vor chirurgischen Eingriffen.	Wenn Massnahmen nicht helfen.

**Quellen**

<sup>1</sup> www.netdokter.de, <sup>2</sup> www.kindersicherheit.de, <sup>3</sup> www.kinderaerzte-im-netz.de, <sup>4</sup> www.redcross.ch, <sup>5</sup> www.samariter.ch, <sup>6</sup> www.zaehne.org

\* Redaktion und Verlag haben zur Auswahlhilfe die Namen gebräuchlicher Medikamente in eckigen Klammern [ ] eingefügt.

\*\* Bei Befindlichkeitsstörungen und kleineren Erkrankungen sind Apotheken und Drogerien gute erste Anlaufstellen.

# Erste-Hilfe-Info

## Adressen, Nummern, Bücher, Links

Unsere Tipps zeigen Ihnen, wo Erwachsene wie auch Kids sich ihr Erste-Hilfe-Rüstzeug holen können, welches die wichtigsten Notfallnummern sind und wo es Gratis-Broschüren zum Thema Unfallverhütung gibt.

### Kurse in Nothilfe und Erster Hilfe



#### Schweizerischer Samariterbund SSB

In der Schweiz engagieren sich über 31 500 Samariterinnen und Samariter in rund 1200 lokalen Samaritervereinen des 1888 gegründeten SSB.

Schweizerischer Samariterbund, Martin-Disteli-Strasse 27, 4601 Olten, Tel. 062 286 02 00, [office@samariter.ch](mailto:office@samariter.ch), [www.samariter.ch](http://www.samariter.ch)



#### Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG

Die 1933 gegründete SLRG ist die grösste Organisation für Wassersicherheit der Schweiz. Mit 27 500 Mitgliedern fördert sie den Breitensport und die Jugendarbeit.

SLRG Geschäftsstelle Schweiz, Kantonsstrasse 46, Postfach 161, 6207 Nottwil, Tel. 041 939 21 21, [info@slrg.ch](mailto:info@slrg.ch), [www.slrg.ch](http://www.slrg.ch)



#### Schweizerische Militär-Sanitäts-Verband SMSV

Die Aktivmitglieder des 1881 gegründeten SMSV engagieren sich in 23 Sektionen.

Kontakt: Beat Dietsche, Zentralpräsident, Wallenmattstrasse 26, 5742 Kölliken, Tel. 062 724 01 45, [zentralp@smsv.ch](mailto:zentralp@smsv.ch), [www.smsv.ch](http://www.smsv.ch)



#### SanArena Rettungsschule

Die SanArena Rettungsschule besteht seit 30 Jahren. Jährlich besuchen rund 10 000 Personen die Kurse, Trainings und Ausbildungen. Am Sitz in Zürich verfügt SanArena über einen in der Schweiz einzigartigen Nothilfeparcours.

SanArena Rettungsschule, Zentralstrasse 12, 8036 Zürich, Tel. 044 461 61 61, [info@sanarena.ch](mailto:info@sanarena.ch), [www.sanarena.ch](http://www.sanarena.ch)



#### Schweizerisches Sanitätskorps (SSK)

Das SSK wurde 1985 als Verein von Sanitätsinstruktoren, Ärzten, Rettungsfachleuten und Ausbildern gegründet.

Schweizerisches Sanitätskorps, Postfach 246, 4654 Lostorf SO, Tel. 062 298 10 00, [office@ssk.ch](mailto:office@ssk.ch), [www.ssk.ch](http://www.ssk.ch)



Viele weitere Anbieter v.a. für Nothilfekurse finden sich im Telefonbuch.

## Für Kids

### Help-Samariterjugend

In den über 100 Gruppen der Help-Samariterjugend lernen Kids ab 10 Jahren, wie sie Verletzten oder Kranken helfen können. Dort wo es keine Helpgruppe gibt, nimmt der Samariterverein Jugendliche auf.

[www.help-samariterjugend.ch](http://www.help-samariterjugend.ch)



### Jugendorganisation SMSV

Erste Hilfe und mehr: Dies bietet die Jugendorganisation des Schweizerischen Militär-Sanitäts-Verbandes (SMSV) für Jugendliche im Alter von 14 bis 22 Jahren.

[jugend@smsv.ch](mailto:jugend@smsv.ch),

[www.jo-smsv.ch](http://www.jo-smsv.ch), [www.aula-jugendlager.ch](http://www.aula-jugendlager.ch)

Auch die **Schweizerische Lebensrettungsgesellschaft SLRG** bietet entsprechende Kurse für Jugendliche ab ca. 11 Jahren an. Im Vordergrund steht das richtige Verhalten am, im und auf dem Wasser.

### Buchtip: Erste Hilfe mit Globi

Ein ausgezeichnetes Hilfsmittel, um Kinder für die Erste Hilfe zu begeistern. Auf 64 Seiten zeigen Globi und seine Freunde, wie sie Nothilfe leisten können. Mit ausführlichen Informationen zur Behandlungsarten, einer Merkliste mit Nothilfe-Tipps, Übungen zum Nachmachen und witzigen Spielideen.

Katja Alves, Daniel Müller. 2005, Globi Verlag, ISBN: 3857033339, CHF 24.80



© Globi Verlag, Imprint der Orell Füssli Verlag AG, 8036 Zürich

## Vorbeugen ist besser

90 Prozent aller Unfälle passieren im Beruf, im Haushalt und beim Sport. Wie ihnen wirksam vorgebeugt werden kann, zeigen informative Broschüren und Informationsblätter, die bei der Suva wie bei der bfu gratis bestellt und als PDFs heruntergeladen werden können.

### bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung

Hodlerstrasse 5a, 3011 Bern

Tel. 031 390 22 22, [info@bfu.ch](mailto:info@bfu.ch), [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

### Suva – Schweizerische Unfallversicherungsanstalt

Fluhmattstrasse 1, 6002 Luzern

Tel. 0848 830 830 oder 041 419 51 11, [www.suva.ch](http://www.suva.ch)

Weiterer Link: [www.samariter.ch](http://www.samariter.ch)

Krankheiten vorbeugen können Sie auch mit einem gesunden Lifestyle, mit Impfungen, dem Gebrauch von Kondomen u.v.a.m. Themen rund um die Prävention werden regelmässig in Vista beleuchtet.

## Die wichtigsten Notfallnummern

- 144 Sanität
- 117 Polizei
- 118 Feuerwehr
- 145 Tox-Zentrum (Vergiftungen)
- 1414 REGA (Rettungs-Heli)
- 143 Dargebotene Hand; Telefonseelsorge.  
[www.143.ch](http://www.143.ch)