



# Notfall – was tun?

Diese Zusammenstellung der wichtigsten Massnahmen bei einem Notfall können Sie ausdrucken und an geeigneter Stelle aufbewahren.

**Apotheke ■ Drogerie**

**Im Zentrum Volketswil**

8604 Volketswil Telefon 044 945 61 66

**Notfall-Apotheken im Kanton Zürich** (24 Std.)

Telefon 0900 55 35 55 • [www.pharmataxi.ch](http://www.pharmataxi.ch)

## Wunden

Kleine Wunden können Sie ruhig etwas bluten lassen. Verschmutzungen und Keime werden dadurch ausgeschwemmt. Anschliessend die Wunde mit einem Desinfektionsspray desinfizieren. Um den Heilungsvorgang zu beschleunigen eigenen sich spezielle Wundsalben. Die Wunden sollten möglichst feucht gehalten werden, damit sie von innen nach aussen heilen können. Gefährlich sind Bisswunden von Tieren. Im Zweifelsfall fragen Sie uns. Wundstarrkrampf-Impfung (Tetanus) sollten Sie alle 5 bis 10 Jahre erneuern.

## Verbrennungen

Egal, ob es sich um grosse oder kleine Verbrennungswunden handelt, die erste Massnahme ist das Kühlen der Verbrennung während mindestens 15 Minuten mit Wasser. Je nach Grösse der Wunde erfolgt anschliessend eine Selbstbehandlung mit entsprechenden Verbrennungscremen, die wir für Sie im Sortiment führen, oder eine Arztbehandlung. Als Faustregel gilt: Wenn die Verbrennung grösser ist, als die eigene Handfläche, sollten Sie sich in die Behandlung eines Arztes begeben.

## Vergiftungen/Verätzungen

Bei Vergiftungen keine eigenen Massnahmen ergreifen wie etwa Erbrechen, Abführen, Trinken usw. Diese Massnahmen sind im einen Fall richtig, im anderen falsch. Sie sollten das Tox-Zentrum in Zürich kontaktieren via Telefon 145 oder [www.toxi.ch](http://www.toxi.ch). Bei äusseren Hautverätzungen durch Säuren, Laugen, Pulver usw. sofort während 15 Minuten mit Wasser ausgiebig waschen und spülen. Diese Sofortmassnahme ist besonders bei Augenverätzungen dringlich. Anschliessend den Arzt konsultieren.

## Insektenstiche

Den Stachel entfernen und mit Eis oder kaltem Wasser kühlen. Anschliessend erfolgt eine Behandlung mit juckreizstillenden, antiallergischen und kühlenden Salben. Bei allergischen Reaktionen den Arzt konsultieren.

## Sportverletzungen

Verletzungen des Bewegungsapparats, wie sie beim Sport oft auftreten, sind: Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen sowie Risse an Bändern oder Muskeln. Zuerst die Aktivität einstellen, keine weiteren Bewegungen und nach Möglichkeit den betroffenen Körperteil hochlagern. Dann sofort kühlen mit kaltem Wasser, Eisspray oder Eisbeutel während bis zu zwei Tagen. Während dieser Zeit eigenen sich auch entzündungshemmende und schmerzstillende Gels. Wärmende Salben und Massagen sollten frühestens ab dem dritten Tag erfolgen. Vermeiden Sie Sportverletzungen indem Sie sich genügend aufwärmen, einlaufen, dehnen sowie durch angepasste Kleidung. Bei Knochenbrüchen das betreffende Körperteil fixieren und sich dann in ärztliche Behandlung begeben.

## Ohnmacht

Infolge von kurzzeitigem leichtem Blutdruckabfall wird das Gehirn nicht mehr ideal durchblutet, zum Beispiel bei Hitze, Schwüle, Sonne, Stress, Erschrecken, Angst usw. Ohnmächtige brechen zusammen. Durch die flache Lagerung, eventuell unterstützt durch die Erhöhung der Beine, wird das Gehirn wieder gut durchblutet und die Betroffenen erholen sich innerhalb weniger Minuten. Dennoch sollten sie bis zum Eintreffen des Notarzts überwacht werden.

Kopfverletzungen durch einen Sturz sind häufig und müssen eventuell ärztlich behandelt werden.