Erste Hilfe
First aid

3 Schritte, mit denen Sie bei Herzstillstand Leben retten können

3 steps to save the life of someone suffering cardiac arrest

Prüfen
Check

Reagiert die Person?
*Is the person **responding**?*

112 Rufen
Call

Wählen Sie den Notruf **112.**
Prüfen Sie die **Atmung.**
*Dial the emergency number **112.***
*Check **breathing**.*

Drücken
Compress

Starten Sie eine
Herzdruckmassage
*Start **chest compressions***

- **Schnell:** 100 bis 120 Mal pro Minute
  ***Fast:** 100 to 120 times per minute*
- Kräftig mit den Handballen und gestreckten Armen in der Mitte des Brustkorbs drücken, bis der Rettungsdienst kommt
  Push firmly with the palms of your hands and straight arms in the middle of the chest until the emergency services arrive.



Bitten Sie ggf. eine andere Person, einen Defibrillator aus der Notfallsäule zu holen. Folgen Sie der Sprachanweisung.

Ask someone to bring a defibrillator from the emergency station. Follow the voice instructions.

In Kooperation mit dem ÄKBV München
Quelle: Deutscher Rat für Wiederbelebung
www.grc-org.de

Weitere Infos
Further information
mvg.de/sicherunterwegs