

## Notfall! - Was kann ich vorsorglich tun ?

Von einem Notfall spricht man dann, wenn ich mir selbst nicht helfen kann, d. h., ich brauche Hilfe!

Oberstes Gebot sollte sein: **Ruhe bewahren**, soweit dies möglich ist.

Die **Notruf – Telefonnummern** sollte man **gut lesbar** (auch ohne Brille) **direkt neben dem Telefon** parat haben. Sie lauten:

**NOTRUF: Rettungsdienst / Feuer : 112 (ohne Vorwahl)**

**Polizei : 110** (Zentrale Rosenheim)

**Ärztlicher Notdienst: 01805 ~~19 12 12~~** <sup>116 117</sup>

(Mittwoch v. 12.00 Uhr – Donnerstag 8.00 Uhr, sowie Freitag 12.00 Uhr – Montag 08.00 Uhr)

Auch die Telefon – Nr. von Nachbarn, Hausmeister usw. sollte parat sein.

Alleinstehende Personen sollten einen Wohnungs- / Haustürschlüssel bei Nachbarn deponieren. Nie den Schlüssel **in** der Wohnung stecken lassen, damit man im Notfall mit dem deponierten Schlüssel öffnen kann. Beim Notruf dazusagen, wer diesen Schlüssel hat.

**Genauere Notfallmeldung !** (Nicht erschrecken, wenn sich unter 112 die **Rettungsleitstelle Traunstein** meldet. Sie ist für uns zuständig)

**WO** ist was passiert.  
**WAS** ist passiert  
**WIEVIELE** Verletzte / Erkrankte  
**WELCHE** Verletzungen liegen vor  
**WARTEN** auf Rückfragen durch die Leitstelle / Polizei

Alleinstehende Personen sollten sich über das für sie unter Umständen lebensrettende BRK – **Hausnotrufsystem** informieren und es möglichst installieren lassen.

Näheres unter Tel.: 08671 – 5066 -20 (= BRK - Kreisverband AÖ)

Zur Vorsorge sollte man sich auch einen „**Notfall-Ordner**“ zulegen, in welchem folgende **Listen** abgeheftet sind:

**Welche Medikamente nehme ich ein ? Wie oft am Tag?**

**Welche Erkrankungen / Operationen hatte ich in meinem Leben ?**

**Was muß ich alles ins Krankenhaus mitnehmen? Wer ist mein Hausarzt**

Dieser **Ordner** muß immer wieder **aktualisiert** werden.

( z.B. wenn ich ein anders Medikament oder eine andere Einnahmeverordnung bekomme)

Er ist **immer** ins Krankenhaus mitzunehmen.

Selbstverständlich sind die allgem. Erste-Hilfe-Maßnahmen zu leisten.

Ganz wichtig ist auch die **seelische Betreuung und Beruhigung** des Patienten.

Zweckmäßig ist es, den **Rettungsdienst einweisen** zu lassen, z.B. durch Nachbarn.