

Erste-Hilfe-Päckchen

besser klein und dafür immer dabei
stabil, wasserdicht und als Erste-Hilfe-Päckchen deutlich gekennzeichnet

Grundausrüstung

- Steriles Verbandspäckchen
- Sterile Kompressen bzw. nichtklebende Wundauflagen (10x10 cm bzw. 7x7 cm)

- Heftpflastersortiment (verschiedene Größen, auch hypoallergen)
- Leukostrip® Wundnahtstreifen (Klammerpflaster)
- Leukotape® (3,5 cm / 5 m)

- Einige Gazebinden (8 cm / 5 m) oder elastische, evtl. selbsthaftende dünne Verbandsbinden
- Elastische Ideal-Binde mit Verbandklammern (8 cm / 5 m) oder elastische, selbsthaftende Pflasterbinde (8-10 cm / 5m)

- Dreiecktuch weiß
- Alu-Rettungsfolie (2x1 m)

- 2 Paar Untersuchungshandschuhe
- Bleistift
- Schere bzw. Allzweckmesser, Pinzette

Medikamente

Verabreichung nur bei genügender Erfahrung und Kenntnis des Beipackzettels, Allergien beachten!
Verfallsdatum beachten
Beipackzettel mitnehmen

- Wunddesinfektionsmittel (Betaisodona®-Lösung, Mercuchrom®)

- Schmerztabletten - Dolormin® (Ibuprofen) 400mg
- Paracetamol 500mg (auch gegen Fieber)
(stärkere Schmerzmittel nur nach Absprache mit Arzt oder bei genügender eigener Erfahrung)

- Augentropfen (z.B. Berberil®)

Eventuell zusätzlich (bei genügender eigener Erfahrung):

- Metoclopramid (rp): Übelkeit, Erbrechen, Magenstörung
- Imodium®/Loperamid (rp): starker Durchfall

Sonstiges

- Sicherheitsnadeln
- kurze Erste-Hilfe-Zusammenfassung
- Feuerzeug od. Streichhölzer, eventuell Teelicht
- Compeed® Pflaster (gegen Blasen)
- Trillerpfeife, Leuchtraketen
- Sonnenschutzmittel

Zusammenstellung: Dr. Annette Hoefler

Quelle: BExMED, Dr. Walter Treibel

Internetadressen: www.bexmed.de

www.jdav-heidelberg.de

Februar 2004