



# Erste Hilfe ist easy!

Willst du dein Erste-Hilfe-Update immer in der Tasche haben, damit du sicher unterwegs bist?

Dann hol dir jetzt den **ERSTE-HILFE-COACH** auf dein Handy!

Kostenfrei\* und ohne Registrierung

Deinen **ERSTE-HILFE-COACH** gibt es in den Sprachen Deutsch, Englisch, Türkisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch (BKS).

**NOKIA**



## So funktioniert's:

- Schick ein SMS an die Gratis-Nummer **0800 144 664** mit:  
**JRK** (Deutsch), **JRK E** (Englisch), **JRK TR** (Türkisch), **JRK BKS** (Bosnisch-Kroatisch-Serbisch)
- Oder füll das Online-Formular aus: [www.jugendrotkreuz.at/erste-hilfe-coach](http://www.jugendrotkreuz.at/erste-hilfe-coach)

## Das zeigt dir der ERSTE-HILFE-COACH:

- **RETTUNGSKETTE:** Ohne deine Hilfe reißt die Kette ab.
- **NOTRUF:** Diese Nummern solltest du immer gespeichert haben!
- **GEFAHRENZONE:** Damit nicht noch mehr passiert.
- **STURZHELMABNAHME:** Der Helm muss weg!
- **KONTROLLE DER LEBENSFUNKTIONEN:** Durch den Notfallcheck erkennst du, was du mit einem reglosen Patienten machen musst.
- **BEWUSSTLOSIGKEIT:** Ab in die stabile Seitenlage!
- **ATEM-KREISLAUF-STILLSTAND, HERZDRUCKMASSAGE, BEATMUNG UND DEFIBRILLATION:** Gar nicht so kompliziert ...
- **STARKE BLUTUNG:** Fingerdruck und Druckverband helfen.
- **SCHOCKBEKÄMPFUNG:** Ganz wichtig bei jedem Notfall!
- **VIDEOS ZUM DOWNLOAD\*\*:** Schau den Profi-Erst Helfern auf die Finger!
- **QUIZ:** Bist du fit in erster Hilfe? Mach den Selbstcheck!



\* Das SMS ist gratis. Für den Download (200 KB) können abhängig von deinem Vertrag mit deinem Mobilfunkbetreiber Kosten anfallen.

\*\* Für den Download der Videos können abhängig von deinem Vertrag mit deinem Mobilfunkbetreiber Kosten anfallen.