ERSTE HILFE AM KIND

WEIL UNS IHRE GESUNDHEIT
AM HERZEN LIEGT!

Ein Online-Seminar mit Dr. Stefanie Märzheuser.

In Kooperation mit:

MEHR SICHERHEIT FÜR KINDER
SAFE KIDS

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.

INHALTSVERZEICHNIS

04 DIE BUNDESARBEITSGEMEINSCHAFT (BAG)
Mehr Sicherheit für Kinder e. V.

05 ZAHLEN UND DATEN
Zahlen zu Kinderunfällen und Erster Hilfe

07 ERSTE HILFE
Wie handle ich im Notfall richtig?

16 WAS GEHÖRT IN VERBANDSKASTEN/ HAUSAPOTHEKE?

17 TIPPS UND ANGEBOTE DER DAK-GESUNDHEIT

ERSTE HILFE AM KIND

Die DAK-Gesundheit bietet Ihnen und Ihrer Familie umfangreiche und individuelle Leistungen für jede Lebenslage: z. B. MamaPLUS, ein Extra-Budget für Schwangere für die Geburtsvorbereitung mit dem Partner oder zusätzliche Tests für die Absicherung gegen Infektionen, die finanzielle Belohnung von Schutzimpfungen, Vorsorgeuntersuchungen oder regelmäßigen Sport oder die Übernahme zusätzlicher Untersuchungen während der Schulzeit und im Jugendalter (U10, U11, J2).

Familien stehen derzeit vor besonders großen Herausforderungen: Häufig müssen die Arbeit im Homeoffice und die Kinderbetreuung gleichzeitig geleistet werden. Gerade im häuslichen Umfeld lauern für Kinder viele Unfallgefahren. Mit dem Online-Seminar „Erste Hilfe am Kind" möchte die DAK-Gesundheit deshalb Eltern über die richtigen Maßnahmen im Notfall informieren.

DIE BUNDESARBEITS-
GEMEINSCHAFT (BAG)

MEHR SICHERHEIT FÜR KINDER E. V.

Die BAG

Die BAG ist ein nationales Fachnetzwerk zur Verhütung von Kinderunfällen.

- Gründung als gemeinnützige Organisation 2002 in Bonn
  Einziger Verein in Deutschland, der sich der Verhütung von Unfällen von Kindern zu Hause und in der Freizeit widmet
- Nationaler Dachverband mit 45 Mitgliedern aus Gesundheitsförderung, Kinderschutz, Medizin, Rettungswesen, Produktsicherheit, Sport und Technik
- Finanzierung durch öffentliche Projektgelder, Sponsoren und Spenden

Ziele der BAG

- Kinder und Jugendliche durch geeignete Maßnahmen vor Unfällen schützen
- Öffentlichkeit, Politik, Wirtschaft und Wissenschaft sensibilisieren
- Vernetzung von Initiativen, die sich mit der Verhütung von Unfällen bei Kindern und Jugendlichen befassen
- Beratung, Aus-, Fort- und Weiterbildung der Mitglieder und anderer interessierter Stellen und Personen

Aktivitäten der BAG

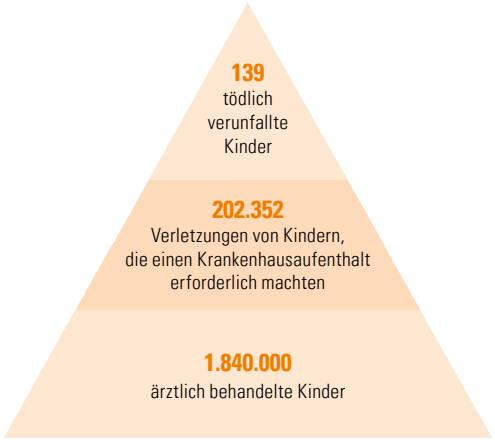
- Projekte und Kampagnen
- Aktionen und Ausstellungen
- Fortbildungen von pädagogischem Personal sowie von Referentinnen und Referenten
- Ausrichten von Fachtagungen
- Informationsvermittlung, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

ZAHLEN UND DATEN

KINDERUNFÄLLE IN DEUTSCHLAND

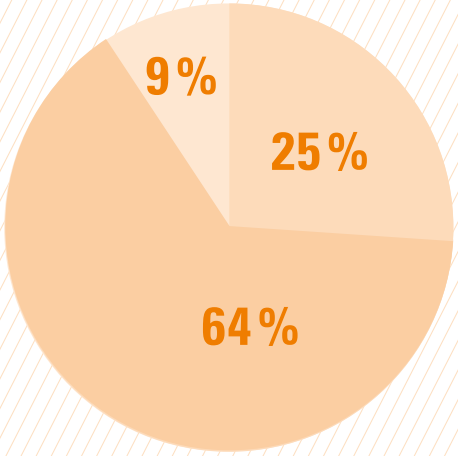
Kinderunfälle in Deutschland

Alle 17 Sekunden verunglückt ein Kind in Deutschland. Die folgende Grafik zeigt die Zahl der Hochrechnungen von tödlich verunfallten Kindern (0–15 Jahre), die Zahl der Kinder, bei denen ein Krankenhausaufenthalt nötig war (0–15 Jahre), und die Zahl der ärztlich behandelten Kinder (0–18 Jahre).



Quellen: Statistisches Bundesamt (2017), Hochrechnung der BAG Mehr Sicherheit für Kinder e. V. auf Basis von KiGGS Welle 2 (2014–2017)

WO GESCHEHEN UNFÄLLE?

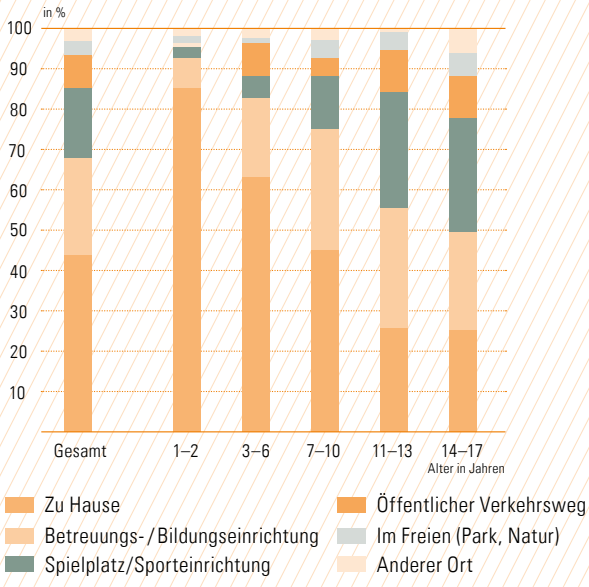


Wie gefährdet ist Ihr Kind Ihrer Meinung nach im Haushalt?

- Nicht gefährdet / eher nicht gefährdet
- Teils, teils
- Eher gefährdet / sehr gefährdet

Quelle: Elternumfrage BAG Mehr Sicherheit für Kinder e. V. 2019
Alle befragten Eltern, ohne Antworten „Weiß nicht / keine Angabe"

Ort des letzten Unfalls bei Kindern und Jugendlichen in verschiedenen Altersgruppen:

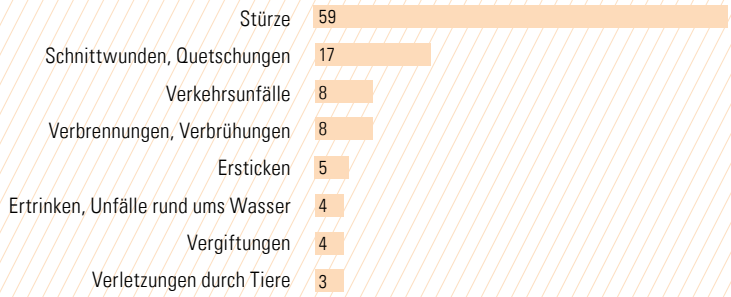


Quelle: Robert Koch-Institut, KiGGS Welle 1

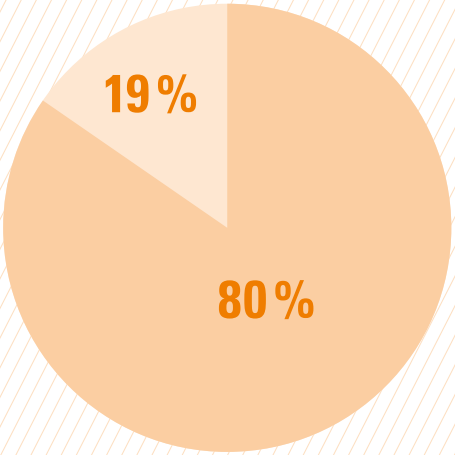
ELTERNUMFRAGE 2019 DER BAG

Welche der folgenden Unfälle, die ärztlich behandelt wurden, hatte Ihr Kind/eines Ihrer Kinder in den letzten 12 Monaten?

(Zahlen in %)



Quelle: Elternumfrage BAG Mehr Sicherheit für Kinder e. V. 2019
Befragte Eltern, deren Kind in den letzten 12 Monaten einen Unfall hatte (201), Zahlen in %, Mehrfachnennung möglich



Hatte Ihr Kind/eines Ihrer Kinder in den letzten 12 Monaten einen Unfall, der ärztlich behandelt wurde?

Nein Ja

Quelle: Elternumfrage BAG Mehr Sicherheit für Kinder e. V. 2019
Alle befragten Eltern, ohne Antworten „Weiß nicht/keine Angabe"

Was Sie für den Notfall wissen sollten:

- Kinderunfälle sind sehr selten lebensbedrohlich.
- Ein Rettungswagen braucht im Durchschnitt 12 Minuten.
- Erste-Hilfe-Maßnahmen traut sich nur jeder Dritte zu.

Unfälle im Kindesalter sind durch richtiges Verhalten und Prävention weitgehend vermeidbar!

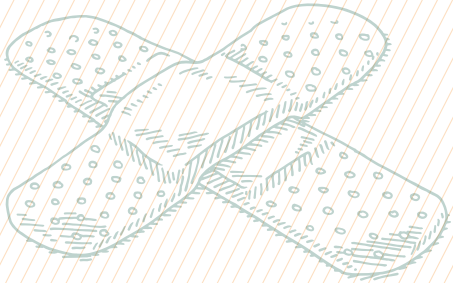
ERSTE HILFE

WICHTIGE GRUNDREGELN UND HANDGRIFFE ZU VERSCHIEDENEN NOTFALLSZENARIEN

Die richtige Ersthilfe ist auch bei kleinen Verletzungen wichtig!

Wer ist zur Ersten Hilfe verpflichtet?

Jeder Mensch ist verpflichtet, Erste Hilfe zu leisten, sofern dies zumutbar ist bzw. der Betroffene sich dabei nicht selbst in Gefahr bringt. Helfen Sie nicht, machen Sie sich strafbar und riskieren sogar eine Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder eine Geldstrafe (§ 323 c Strafgesetzbuch).



WICHTIGE GRUNDREGELN UND HANDGRIFFE

Wichtigste Grundregel bei allen Unfällen: Keine Panik!

- Beruhigen Sie das Kind und retten Sie es aus akuter Gefahr!
- Verschaffen Sie sich rasch einen Überblick!
- Sichern Sie die Gefahrenstelle ab!
- Untersuchen Sie Ihr Kind auf Verletzungen!
- Kontrollieren Sie Atmung und Herzschlag!
- Wenn nötig mit Atemspende und Herzmassage beginnen!
- Lassen Sie das Kind nicht allein!
- Holen Sie Hilfe!
- Bei Herz- und Atemstillstand immer sofort den Notruf 112 wählen!
- **Tipp: Üben Sie das Auffinden des Pulses am gesunden Kind.**

NOTFALLSZENARIO: VERBRÜHUNG / VERBRENNUNG

Kindliche Haut ist sehr viel empfindlicher als die Haut eines erwachsenen Menschen. Kinder empfinden Temperaturen als „heiß", die Erwachsene als „lauwarm" bezeichnen würden. Darum ist es wichtig, die Zeitspanne, in der Hitze auf die Haut des Kindes einwirken kann, so kurz wie möglich zu halten.

Die Gefahr

Eine Verbrühung ist eine Verletzung durch heiße Flüssigkeit, bei der die Regulationsfähigkeit der Haut überfordert wird. Die Schwere der Verletzung hängt von der Temperatur der Flüssigkeit, der Dauer der Einwirkung, der verletzten Körperregion und der Art der Flüssigkeit ab. Der häufigste Unfallmechanismus ist das Überschütten mit heißer Flüssigkeit.

Kinder wollen ihre Umgebung erforschen, ziehen Tassen mit heißen Getränken vom Tisch, Töpfe mit brodelnder Flüssigkeit vom Herd oder greifen nach dem Wasserkocher.

Verbrühungen werden unterschieden nach der Art der Verletzung …

- **Grad 1:** Schmerzen und Rötungen der Haut (wie bei einem Sonnenbrand)
- **Grad 2 a:** Rötung und Blasenbildung, starke Schmerzen
- **Grad 2 b:** weißlicher Wundgrund, zerfetzte Blasen, Schmerzen
- **Grad 3:** trockene, lederartige weiße Verdickung der Haut, wenig Schmerzen

… und nach der Ausdehnung der Verletzung

- **Faustregel:** Die Handinnenfläche eines Kindes entspricht 1 % seiner Körperoberfläche.
- Wenn mehr als 10 % der Körperoberfläche betroffen sind, ist die Verletzung ernst.

Folgen einer Verbrühung/Verbrennung

Verbrühungen und Verbrennungen haben schwerwiegende Folgen:

- Wohnungsbrände machen 90 % der thermischen Verletzungen mit Todesfolge aus (Rauchgasinhalation).
- Bei 54 °C Wassertemperatur erleidet ein Erwachsener nach 31 Sekunden eine Verbrühung dritten Grades, bei einem Kleinkind dauert dies nur 10 Sekunden.
- Bedeckte Körperteile sind stärker betroffen.
- Ölige Flüssigkeiten haben höhere Temperaturen als Wasser und eine längere Kontaktzeit (Öl 170 °C; Teer sogar 204–260 °C)
- Kontaktverbrennungen (Feuer, Glut) führen meist zu tieferen Verbrennungen dritten Grades.
- Textilbrände, z. B. durch Kerzen, sind katastrophal, von großer Ausdehnung und entsprechen Grad 3.
- Chemische Verbrennungen (Lampenöl) führen sehr häufig zu tiefen Läsionen.

Erste Hilfe bei Verbrühungen/Verbrennungen:

- Bewahren Sie Ruhe und beruhigen Sie das Kind.
- Ziehen Sie dem Kind nasse Kleidungsstücke aus, eingebrannte Kleidung nie mit Gewalt entfernen!
- Kühlen Sie zur Schmerztherapie die betroffene Stelle unter fließendem handwarmen Wasser.
- Fahren Sie zum Kinderarzt oder ins Krankenhaus, bei großen Flächen wählen Sie den Notruf 112.
- Wickeln Sie das Kind in eine Rettungsfolie aus dem Verbandskasten (die goldene Seite zum Kind), legen Sie Verbände an oder wickeln Sie das Kind in saubere Tücher (z. B. frische Handtücher).

VERWENDEN SIE NIEMALS:

- Brandsalben, Brandbinden, Öl
- Mehl oder Puder
- Zahnpasta, Heilpflanzenöl, Tigerbalsam
- Salzwasser
- Eis oder Eiswasser

Verbrühungen/Verbrennungen vorbeugen

- In der Küche: Wasserkocher, Samowar, Fritteuse sicher aufstellen, Stromkabel stolperfrei anbringen.
- Beim Kochen und Backen: Kinder vor spritzendem heißem Wasser und Fett schützen.
- Im Badezimmer: Heißes Wasser – Kinder nicht allein baden lassen.
- Beim Bügeln: Elektrische Zuleitung stolperfrei anbringen, Bügeleisen zum Auskühlen hochstellen.
- Beim Grillen: Nie die Grillkohlen anfassen, auch wenn die Glut erloschen scheint.

NOTFALLSZENARIO: VERSCHLUCKEN VON FREMDKÖRPERN

- Kleine Kinder nehmen Gegenstände aus Neugier in den Mund. Fremdkörper wie Erdnüsse, Münzen, Reißzwecken, Steinchen, Legosteine, Murmeln, Knopfzellenbatterien etc. nehmen den falschen Weg in Luftröhre oder Lunge. Die Atemwege werden blockiert, das Kind bekommt keine Luft mehr.
- Häufiger ist: Kinder verschlucken kleine Gegenstände.
- Die meisten Fremdkörper passieren ungehindert – und ohne Verletzungen hervorzurufen – den kindlichen Magen-Darm-Trakt und tauchen nach zwei bis fünf Tagen (manchmal auch noch später) im Stuhl auf.

Mögliche Folgen

- Atemnot
- Hustenreiz
- Fremdkörpergefühl
- Vermehrter Speichelfluss
- Würgereiz, Würgen
- Schluckbeschwerden

Erste Hilfe bei Verschlucken von Fremdkörpern:

- Bewahren Sie Ruhe und beruhigen Sie das Kind.
- Beobachten Sie, ob das Kind schlecht Luft bekommt oder blass aussieht. Achten Sie auf vermehrten Speichelfluss.
- Hustet das Kind häufig? Fühlt das Kind einen Fremdkörper im Hals? Beobachten Sie, ob das Kind gehäuft schluckt.
- Legen Sie das Kind mit Kopf und Bauch nach unten auf den eigenen Unterarm und klopfen Sie kräftig auf den Rücken zwischen den Schulterblättern. Größere Kinder vornüberbeugen und durch Schläge auf die Brust zum Husten bringen.
- Fremdkörper herausgebracht? Kann das Kind schlucken und atmen, ist die akute Gefahr gebannt.
- Im Zweifel fahren Sie sofort zum nächsten Kinderarzt/ Krankenhaus oder wählen Sie den Notruf 112.

NOTFALLSZENARIO: STÜRZE

- **Hochrisikoalter ist das Säuglings- und Kleinkindalter.**
- Jeder zweite Unfall ist ein Sturzunfall.
- Aufgrund ihres Körperbaus und ihrer Physiologie stürzen Babys und Kleinkinder eher auf den Kopf.
- Schulkinder können sich besser abstützen und verletzen sich daher eher an Armen oder Händen bzw. Beinen (Distorsionen, Frakturen).

Erste Hilfe bei Stürzen:

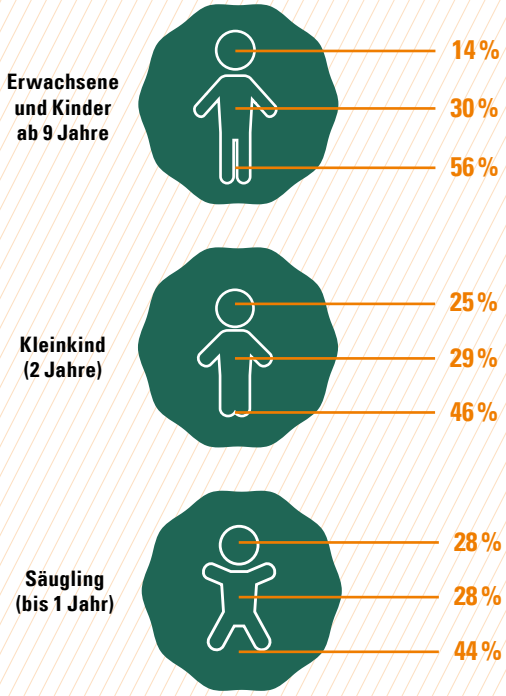
- Bewahren Sie Ruhe und beruhigen Sie das Kind.
- Bei Herz- und Atemstillstand sofort mit Mund-zu-Nase-Beatmung und Herzmassage beginnen und den Notruf 112 wählen.
- Lagern Sie das Kind flach, am besten auf dem Boden. Tragen Sie es nicht unnötig umher, auch nicht, um es bequemer hinzulegen. Bei Bewusstlosigkeit auf die Uhr sehen, um die Zeitdauer genau festzuhalten.
- Durch die Aufregung erscheinen Sekunden wie Minuten. Bei wachem Kind Bewusstsein prüfen. Kopf leicht erhöht lagern.
- Stellen Sie einfache Fragen, die dem Alter des Kindes angemessen sind.

Stürzen vorbeugen

- Sturz vom Wickeltisch: Immer eine Hand am Kind!
- Aus dem Gitterbett: Gitterstäbe entfernen und kleinen Ausgang schaffen, sobald das Kind sich hochzieht!
- Gehfrei, Babywalker, „Lauflernhilfe“ nicht verwenden!
- Babyschalen nicht auf Tisch, Waschmaschine oder Bett/Wasserbett stellen!
- Kippsichere Kinderhochstühle verwenden!
- Fenster und Balkone sichern!

WARUM SIND KINDER BESONDERS GEFÄHRDET?

- Säuglinge und Kleinkinder haben andere Proportionen als Erwachsene.
- Der Kopf eines einjährigen Kindes ist in Relation zu Erwachsenen doppelt so groß.
- Der Schwerpunkt des Kleinkindes liegt im Hals-Schulter-Bereich.

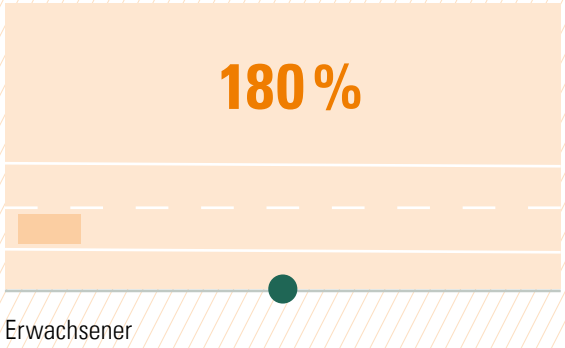


Erste Hilfe bei Kopfverletzungen:

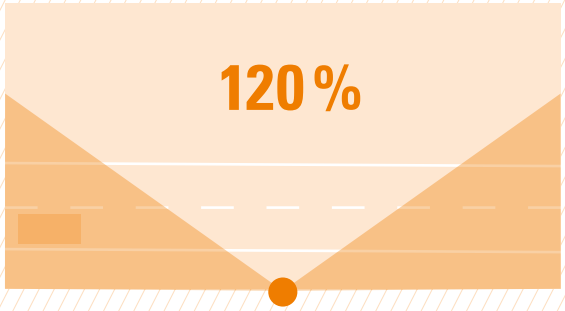
- Bewahren Sie Ruhe und beruhigen Sie das Kind.
- Lagern Sie das Kind flach, am besten auf dem Boden.
- Ist das Kind bewusstlos: Schauen Sie auf die Uhr, um die Zeitdauer genau festzuhalten.
- Ist das Kind wach: Stellen Sie dem Kind einfache Fragen und sprechen Sie ruhig mit dem Kind über vertraute Dinge, lassen Sie es nicht einschlafen.
- Falls das Kind anfängt zu erbrechen, halten Sie die Atemwege frei.
- Ist das Kind schläfrig oder lässt sich eine Platzwunde nicht stillen: Wählen Sie den Notruf 112!

WARUM SIND KINDER BESONDERS GEFÄHRDET?

- Das Gesichtsfeld eines Erwachsenen erreicht ein Kind erst im Alter von 10 bis 12 Jahren.
- Ein Kind kann ohne Bewegung von Augen und Kopf viel weniger von dem überschauen, was ein Erwachsener wahrnimmt.



Erwachsener



Kind

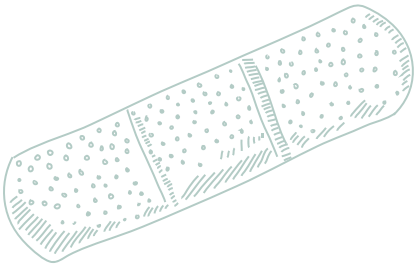
Knochenbrüche

- Einige Knochenbrüche erkennt man sofort, z. B. wenn der gebrochene Knochen durch die Haut spießt oder drückt.
- Viel öfter ist der Knochen zwar gebrochen, aber die Bruchenden haben sich nicht gegeneinander verschoben, äußerlich lässt sich nichts feststellen.
- Zudem sind Kinder häufig in der Lage, trotz Knochenbruch Arm oder Bein zu bewegen – manche Kinder laufen sogar mit einem gebrochenen Bein umher.
- Bei Kleinkindern ist Krabbeln, obwohl das Kind eigentlich schon läuft, ein möglicher Hinweis auf einen Knochenbruch.
- Oft findet sich ein Bluterguss an der Verletzungsstelle.
- Nur ein Arzt kann Prellung, Bluterguss, Verstauchung und Knochenbruch sicher voneinander unterscheiden!

Erste Hilfe bei Knochenbrüchen:

- Bewahren Sie Ruhe und beruhigen Sie das Kind.
- Entfernen Sie vorsichtig beengende Kleidungsstücke (Schuhe, Strümpfe) oder Ringe und Armbänder von einer verletzten Hand. Eine Schwellung kann rasch größer werden und späteres Ausziehen schmerzhaft oder unmöglich machen.
- Bei Verletzungen an Armen und Beinen: Befreien Sie zuerst den unverletzten – dann den verletzten Körperteil.
- Betrachten Sie die Verletzung genau: Bestehen verdächtige Beulen, Schwellungen oder sogar eine offene Wunde?
- Verbinden Sie offene Wunden mit Kompressen aus dem Verbandskasten oder decken Sie sie ab (sauberes Handtuch).
- Liegt keine deutlich sichtbare Fehlstellung vor: Machen Sie kalte feuchte Wickel oder kühlen Sie die Stelle mit einem Kühlkissen, mit zerstoßenem Eis oder tiefgefrorenen Erbsen in einer Plastiktüte (in ein Tuch einwickeln).
- Kälte hilft, den Bluterguss klein zu halten, und lindert Schmerzen.
- Vermeiden Sie unnötige Bewegungen des verletzten Körperteils.
- Warten Sie, bis der erste Schreck abgeklungen ist, und untersuchen Sie die Verletzung noch einmal.Hat das Kind starke Schmerzen oder kann es die verletzte Stelle nicht bewegen, legen Sie einen stützenden Verband an (z. B. Dreieckstuch bei Verletzung am Arm), wenn dies dem Kind angenehm ist.
- Versuchen Sie nicht, Beine notdürftig zu schienen, Sie fügen dem Kind nur unnötige Schmerzen zu.
- Geben Sie dem Kind nichts mehr zu essen oder zu trinken!
- Fahren Sie zum nächsten Kinderarzt / Krankenhaus oder wählen Sie den Notruf 112.

Wer Kinder hat (oder betreut), sollte einen Verbandskasten anschaffen!



Wunden

- Machen Sie den behandelnden Arzt unbedingt darauf aufmerksam, wodurch die Verletzung entstanden ist. Platzwunden, Quetschwunden und Risswunden sind die häufigsten Wundverletzungen.
- Platzwunden am Kopf bluten zuerst stark, die Blutung hört aber oft nach kurzer Zeit von selbst auf.
- Kratzwunden und Bisswunden stammen meist von Tieren oder anderen Kindern. Sie sind praktisch immer mit Keimen verschmutzt (auch wenn es nicht so aussieht) und müssen besonders sorgfältig behandelt werden.

Erste Hilfe bei Wunden:

- **Wichtig:** Arbeiten Sie immer möglichst sauber!
- Stillen Sie die Blutung. Die meisten Blutungen werden nach kurzer Zeit von selbst schwächer oder hören ganz auf. Kalte, feuchte Tücher (z. B. Waschlappen mit kaltem Wasser) fördern die Blutstillung und kleben nicht an der Wunde fest.
- Wenn das Blut spritzt oder pulsiert: Decken Sie erst die Wunde sauber ab (z. B. Kompressen aus dem Verbandskasten, sauberes Handtuch), legen Sie dann einen Druckverband auf der Wunde an.
- Druckverband: Wichtig ist, dass Druck aufgebaut wird – nicht, dass der Verband perfekt aussieht. Prüfen Sie immer, ob der Puls jenseits des Verbandes tastbar ist. Wenn nicht, lockern Sie den Verband etwas.
- Versuchen Sie zur Information des Arztes zu schätzen, wie viel Blut das Kind verloren hat. (Wie viel Blut war auf dem Boden? Wie viele Handtücher waren blutdurchtränkt?)
  Bei nicht stark blutenden Wunden: Reinigen Sie die Wunde mit einem Wunddesinfektionsmittel (es gibt mittlerweile zahlreiche Produkte, die nicht brennen).
- Decken Sie jede Wunde sauber ab (Verband, sauberes Handtuch). So wird die Wunde vor Keimen geschützt, und das Kind hat weniger Schmerzen.
- Vermeiden Sie unnötige Bewegungen des verletzten Körperteils.
- Geben Sie dem Kind nichts mehr zu essen oder zu trinken!
- Fahren Sie zum nächsten Kinderarzt / Krankenhaus oder wählen Sie den Notruf 112.
- **Wichtig:** Impfausweis mitnehmen, u.a. wegen Tetanusschutz!

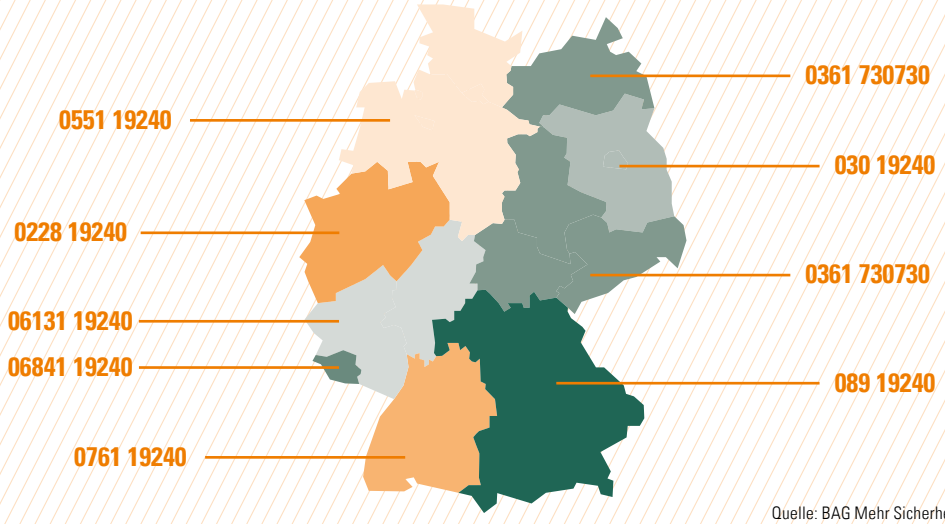
NOTFALLSZENARIO: VERGIFTUNGEN

- Etwa 6.000–8.000 Kinder pro Jahr werden stationär im Krankenhaus behandelt.
- Medikamente sowie Putz- und Reinigungsmittel sind zu etwa 80 % für die Vergiftung verantwortlich.
- Vergiftungen sind selten tödlich.

Erste Hilfe bei Vergiftungen:

- Bewahren Sie Ruhe und beruhigen Sie das Kind.
- Öffnen Sie den Mund des Kindes und entfernen Sie die Reste des Eingenommenen. Finden Sie heraus, um welche Chemikalie bzw. Pflanze es sich handelt.
- Geben Sie dem Kind vorsichtig etwas Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken.
- **Achtung:** Kein Wasser mit Kohlensäure, keine Milch und keinen Saft!
- Das Kind darf beim Trinken keinen Brechreiz bekommen – die ätzende Substanz würde erneut die Speiseröhre passieren und eine zusätzliche Schädigung verursachen.
- Rufen Sie das Giftnotrufzentrum (siehe unten) an und folgen Sie den Anweisungen.
- Bei lebensbedrohlichen Symptomen, wie Atemstörungen oder plötzlicher Bewusstlosigkeit, sofort den Notruf 112 wählen.
- **Wichtig:** Wenn Sie zum Kinderarzt/Krankenhaus fahren, nehmen Sie das Eingenommene oder die Verpackung unbedingt mit, damit die Ärzte gezielt helfen können.

GIFTINFORMATIONSZENTRALEN



Quelle: BAG Mehr Sicherheit für Kinder e. V.

Ertrinkungsunfälle

- Nach dem Säuglingsalter häufigster tödlicher Heim- und Freizeitunfall
- Typisches Unfallszenario bei Säuglingen und Kleinkindern
- Dramatische Folgen von Beinaheunfällen
- Wasserspielzeuge sind keine Schwimmhilfe!

Gefahren rund ums Wasser vorbeugen

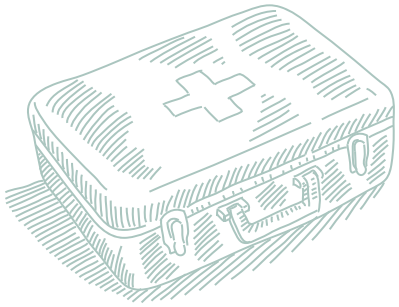
- Kinder ertrinken leise!
- Im Badezimmer: Kinder nie allein baden lassen
- Pool und Regentonne absperren oder sichern
- Beim Schwimmen und am Wasser: Schwimmhilfen müssen je zwei Luftkammern haben
- Nicht in unbekannten Gewässern baden
- Nicht in unbekannte Gewässer springen, erst recht nicht kopfüber

Erste Hilfe bei Ertrinkungsunfällen:

- Bewahren Sie Ruhe.
- Bei Herz- und Atemstillstand sofort mit Atemspende und Herzmassage beginnen (während der Bergung im Wasser!).
- Verlassen Sie das Kind nicht, und lassen Sie durch eine zweite Person den Notarzt verständigen: Notruf 112.
- Bringen Sie das Kind schnell ins Krankenhaus.
- Versuchen Sie nicht, Wasser aus Lunge oder Magen zu entfernen. Diese Maßnahmen kosten nur Zeit und haben keinen Nutzen.

Wasserspielzeuge sind keine Schwimmhilfe!

WAS GEHÖRT IN HAUSAPOTHEKE / VERBANDSKASTEN?



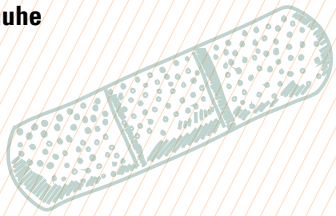
Der Verbandskasten sollte schnell allen zugänglich sein!

WAS GEHÖRT IN DIE HAUSAPOTHEKE?

- **Medikamente verschlossen und außer Reichweite von Kindern aufbewahren – getrennt von Verbandsmaterial!**
- **Schmerzmittel (keine Acetylsalicylsäure für Kinder!)**
- **Mittel gegen Magenverstimmung, Durchfall, Verstopfung, Blähungen**
- **Wunddesinfektionsmittel**
- **Salbe / Gel gegen Verstauchungen / Prellungen**
- **Insektenschutzmittel: Abwehrmittel gegen Mücken und Zecken**
- **Mittel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand**
- **Fieberthermometer**

WAS GEHÖRT IN DEN VERBANDSKASTEN?

- **Desinfektionsmittel (nicht brennend)**
- **Elastische Binden und Mullbinden**
- **Heftpflaster, Wundschnellverbände und Blasenpflaster**
- **Sterile Wundkompressen und Brandwunden-Verbandspäckchen**
- **Sicherheitsnadeln und (Zecken-)Pinzette**
- **Verbandsschere**
- **Einmalhandschuhe**
- **Rettungsfolie**



Was Sie sonst noch tun können:

- An einem Erste-Hilfe-Kurs teilnehmen
- **www.kindersicherheit.de** für weitere Informationen besuchen

→ *Weitere Infos finden Sie z. B. unter:* ***www.kindersicherheit.de***

Tipps und Angebote
DER DAK-GESUNDHEIT

Gesund und sicher durch den Familienalltag

Tipps der DAK-Gesundheit

- **www.dak.de/online-seminare**
- **www.dak.de/dakonlinecoaching**
- **www.dak.de/bewussterleben** (viele Lifestyle-Tipps)
- **www.magazin.dak.de** (Tipps im Online-Magazin fit!)

Engagement der DAK-Gesundheit

- **Niceones-Jugendkampagne: www.niceones.de** (Jugendkampagne gegen Hate, Shame, Mobbing im Netz – als gesellschaftliche Initiative für ein gesundes Miteinander)
- **fit4future: www.fit-4-future.de** (in Zusammenarbeit mit der Cleven-Stiftung in Kooperation mit Kitas und Schulen – bis 19 Jahre; Ziel: Auf spielerische Weise sollen Lebensgewohnheiten positiv und nachhaltig geändert werden)

DAK-GESUNDHEIT: DIE FAMILIENKASSE

Sie wollen mehr über unsere ausgezeichneten Leistungen und Bonusprogramme für Groß und Klein erfahren?

Zum Beispiel über den DAK AktivBonus Junior für Kinder und Jugendliche mit einem **Zuschuss von 1.650 Euro.**

NOCH FRAGEN?

Wir sind 24 Stunden an 365 Tagen erreichbar über die **DAK Service-Hotline 040 325 325 555** zum Ortstarif. Oder nutzen Sie die persönliche Beratung online über den **DAK Beraterchat** auf **www.dak.de/chat**.

NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN 365 TAGEN ERREICHBAR!

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Allgemeine medizinische Fragen zu Ihrem Kind:
DAK Kindermedizin-Hotline 040 325 325 843 zum Ortstarif

Medizinische Fragen und Fragen zu Sportverletzungen:
DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif

Ein Krankheitsfall im Urlaub oder im Ausland eine medizinische Frage auf dem Herzen:
DAK Auslands-Hotline +49 40 325 325 900

Einfach, bequem und sicher: der DAK-Onlineservice für unsere Kunden – mit persönlichem Postfach. Gleich registrieren und Aktivierungscode zuschicken lassen:
www.dak.de/meinedak

Persönliche Beratung online: der **DAK Beraterchat** auf **www.dak.de/chat**

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
www.dak.de

D406-9908/ Stand 02/21
Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen.

Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit.

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.