

## Infektionsschutz für Ersthelfer – einfach sicher!

Mit der Corona-Pandemie stand Infektionsschutz plötzlich im Vordergrund. Was den Infektionsschutz in der Ersten Hilfe betrifft, müssen wir allerdings feststellen, dass COVID-19 keine neue Herausforderung war. Die Schutzmaßnahmen für Ersthelfer hätten schon immer gelten müssen, da es auch zuvor bereits gefährliche übertragbare Krankheiten gegeben hat, teilweise sind diese Erkrankungen ansteckender und gefährlicher als COVID-19.

Die letzte bedeutende Änderung beim Erste-Hilfe-Material (Verbandkästen) bezüglich Infektionsschutz war die Einführung der Einmalhandschuhe nach Auftreten des *Humanen Immundefizienz-Virus* (HIV, „Aids-Handschuhe“). Infektionsschutz ist grundsätzlich zu begrüßen, da dieser auch bei Grippe- und Magen-Darm-Infektionen nützlich ist. Für die Notfallmedizin (Rettungsdienst) die über die reine Erste Hilfe hinausgeht, sind u. U. höhere Schutzklassen der Materialien notwendig (FFP3-Maske, Schutzbrille mit indirekter Belüftung, Schutzkittel, Visier).

Über alle Neuerungen dürfen wir aber nicht die grundsätzlich wirksamen Verfahren vergessen, die sich über Jahrzehnte bewährt haben, wie gründliches Händewaschen mit Wasser und Seife und das consequente Tragen von Einmalhandschuhen bei der Hilfeleistung.

Schon vor der Pandemie galt in der Laien-Ersten Hilfe, dass auf die Atemspende verzichtet werden kann. Die sog. Telefonreanimation, also die von der Rettungsleitstelle (Notruf 112) am Telefon angeleitete Wiederbelebung, kommt ohne Atemspende aus. Durch die alleinige Herzdruckmassage wird nicht nur das Infektionsrisiko gesenkt, sondern auch die Akzeptanz für die Wiederbelebung insgesamt erhöht. Die Herzdruckmassage ist technisch einfacher als die Atemspende – und damit wird die Wiederbelebung insgesamt einfacher.

Wir wünschen uns, dass die Hilfsbereitschaft auch bei Infektionsgefahr nicht nachlässt und möchten dazu beitragen, die Hilfeleistung noch sicherer zu machen. Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an, wenn Sie Zweifel oder Anregungen haben. Wir freuen uns auf den Dialog mit Ihnen!

Fragen zur Ersten Hilfe oder zum Infektionsschutz? Benötigen Sie Unterstützung nach einer Hilfeleistung, nach einem belastenden Ereignis?



Die Hotline der Deutschen Gesellschaft für Erste Hilfe (DGEH) e. V. steht Ihnen bei allen Fragen zur Ersten Hilfe rund um die Uhr zur Verfügung. Außer Telefongelten (Festnetzstarif des jeweiligen Anbieters) fallen keine weiteren Kosten an.

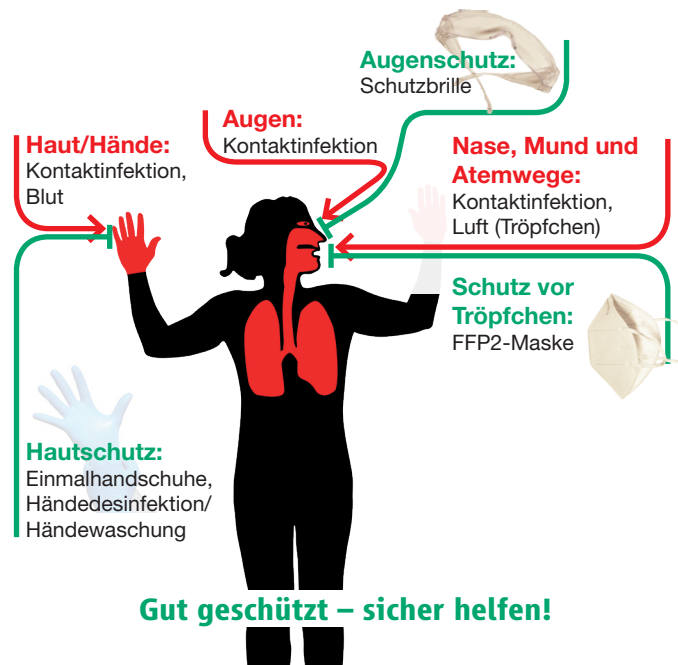
## Übertragungswege unterbrechen

Die intakte Haut bietet weitgehenden Schutz gegen das Eindringen von Krankheitserregern. An stark beanspruchten Stellen vor allem der Hände kommt es häufig zu kleinsten Verletzungen, die unbemerkte Eintrittspforten für blutübertragbare Krankheiten sein können (HIV, Hepatitis B und C). Diesen **direkten Blut- zu Blutkontakt** (Verunglückter zu Helfer und umgekehrt) können medizinische Einmalhandschuhe zuverlässig verhindern, am besten in Verbindung mit gründlicher Händereinigung (Waschen mit Wasser und Seife oder Händedesinfektion).

**Kontaktinfektionen** (sog. Schmierinfektionen) passieren, wenn infektiöses Sekret von der eigenen Hand, mit der Hilfe geleistet wurde, ins Auge oder an den Mund oder in die Nase gebracht wird. Wir fassen uns durchschnittlich fünf- bis zehnmal pro Stunde mit den Händen ins Gesicht, besonders die Augen sind eine Schwachstelle in der Abwehr. Eine Schutzbrille bietet wirksamen Schutz vor dem Anfassen der Augen und dem direkten Kontakt mit Tröpfchen, die ein Verunglückter beispielsweise ins Gesicht des Helfers nieset oder hustet.

Das **Einatmen von erregerrhaltigen Tröpfchen** (sog. Tröpfcheninfektion) mit der Atemluft erfolgt über Nase, Mund und Rachen bis hinein in die Lungen. Der Mensch verfügt über ein effizientes Abwehrsystem in den Atemwegen, gegen bestimmte Erreger ist jedoch ein Schutz mit medizinischen Masken (FFP2) notwendig.

Sind alle Aufnahmewege gut geschützt, ist eine Hilfeleistung für Ersthelfer sicher möglich.



Gut geschützt – sicher helfen!

## Infektionsschutzset für Ersthelfer

### Das **Ekelpaket PLUS**

- 4 Stück **Einmalhandschuhe** Nitril (latex- und puderfrei) XL
- 1 Stück **FFP2-Schutzmaske** für den Helfer
- 1 Stück **Schutzbrille**
- 1 Stück **Mund-Nasen-Schutz** für den Verunglückten
- 4 Stück **Händedesinfektionstücher**
- 2 Stück **Vliesstoffkompressen** steril, 10 x 10 cm
- 1 Stück **Rettungsdecke** gold/silber, 160 x 210 cm
- 1 Stück **Abfallbeutel**

Sicher verpackt in einem wiederverschließbaren Kunststoffbeutel mit Gebrauchsanleitung.



15 Teile

Maße: 20 x 10 x 4 cm  
Gewicht: 180 g

Alles drin zum Schutz vor Tröpfchen- und Kontaktinfektionen und direktem Blutkontakt. Informationen unter [www.erstehilfedirekt.de](http://www.erstehilfedirekt.de). Dort finden Sie auch eine Anleitung zum Selbermachen!

## Leben retten lernen mit Klopapier

mit **Smartphone – Tablet – PC – Smart-TV**

in nur **60 Minuten**

**kostenlos** und auch **ohne Registrierung**.

**NOTFALL UPDATE**

**live!**  
streaming



[notfall-update.de](http://notfall-update.de)

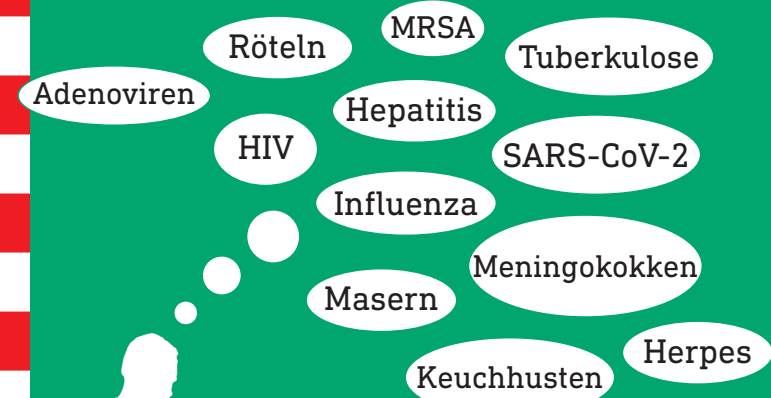
ERSTE HILFE DIREKT  
85581 Poing, Postfach 12 45  
☎ (089) 26 27 28  
✉ direkt@dgeh.de  
🌐 [www.erstehilfedirekt.de](http://www.erstehilfedirekt.de)



ERSTE HILFE DIREKT ist ein Projekt der Deutschen Gesellschaft für Erste Hilfe (DGEH) e. V., 80043 München. MNR. 26.0173.207.2 (2) 04/2026

Hinweis: Wir verwenden zur besseren Lesbarkeit die männliche Geschlechtsform. Es sind jedoch immer alle Menschen damit gemeint!

# Infektionsschutz für Ersthelfer



Wissen schafft Hilfe



## Infektionsgefahren in der Ersten Hilfe

Erste Hilfe erfordert menschliche Nähe.

Diese Nähe gehört zum menschlichen Leben, wie die Luft zum Atmen.

Allerdings gab und gibt verschiedene Krankheiten, die für den Menschen gefährlich sind und die durch engen Kontakt übertragen werden können. Darunter sind leicht übertragbare, gefährliche Krankheiten (siehe Tabelle unten).

Im Notfall nicht zu helfen kann keine Lösung sein. Der Ersthelfer muss sich der Gefahren bewusst sein und sich schützen.

Außerdem gibt es Ersthelfer, die grundsätzlich ein erhöhtes Risiko für den Erwerb und schwere Verläufe von Infektionskrankheiten haben, beispielsweise bei geschwächtem Abwehrsystem (z. B. Krebserkrankungen) oder unter immunsupprimierender Behandlung (z. B. bei rheumatischen Erkrankungen) oder Schwangere. Die Hilfeleistung ist jedoch auch diesen Personen ein Bedürfnis und zu ermöglichen – mit bestem Schutz!

Ersthelfer können sich vor vielen Krankheiten durch **Impfungen** schützen, vor den meisten anderen durch **Schutzmaterial** (Einmalhandschuhe, Schutzbrille, Maske, Desinfektionsmittel). Außerdem schützen Sie dadurch auch den Verunglückten!

Beispiele von für Ersthelfer bedeutsame Infektionskrankheiten:

| Übertragungsweg                      | Erkrankung                           | Impfung möglich? |
|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------|
| Luft (Tröpfchen), Kontaktinfektion   | Keuchhusten (Pertussis)              | ja               |
|                                      | Tuberkulose                          | nein             |
|                                      | Meningokokken                        | ja               |
|                                      | Masern                               | ja               |
|                                      | Röteln                               | ja               |
|                                      | Influenza (Virusgrippe)              | ja               |
|                                      | SARS-CoV-2 (COVID-19)                | ja               |
| Infektiöse Sekrete, Kontaktinfektion | Adenoviren                           | nein             |
|                                      | MRSA und andere resistente Bakterien | nein             |
|                                      | Norovirus                            | nein             |
| Infektiöse Sekrete, Blut             | Hepatitis B                          | ja               |
| Blut                                 | HIV („AIDS“)                         | nein             |
|                                      | Hepatitis C                          | nein             |
| Kontaktinfektion, Nahrungsmittel     | Hepatitis A                          | ja               |
|                                      | Hepatitis E                          | nein             |
| Kontaktinfektion                     | Herpes                               | nein             |

## Anlegen der Schutzausrüstung („Donning“)



**1 Anziehen der Einmalhandschuhe**  
Schutz vor blutübertragbaren Erkrankungen, da an den Händen häufig unbemerkte kleine Verletzungen bestehen. Zum Schutz vor Kontaktinfektionen auch mit Handschuhen nicht ins Gesicht fassen!



**2 Anlegen der FFP2-Maske**  
zum Schutz des Helfers vor Tröpfchen. Es gibt Modelle mit Bändern als Ohrschlaufen oder mit Bändern zur Befestigung hinter dem Hinterkopf. Fassen Sie die Maske nur mit sauberen Händen (gewaschen oder desinfiziert oder mit Handschuhen) an.  
**Nasenbügel gut an die Nase anformen!**  
Machen Sie sich vor einem Notfall mit der Handhabung der Maske vertraut!



**3 Aufsetzen der Schutzbrille**  
Zum Schutz vor Tröpfchen- und Kontaktinfektionen und Sekret- und Blutspritzern ins Auge sollte bei jeder Hilfeleistung eine Schutzbrille getragen werden.  
Schutzbrille *nach* der FFP2-Maske aufsetzen.



## 4 Erste Hilfe leisten



**Mund-Nasen-Schutz für Verunglückten**  
Setzen Sie dem Verunglückten einen Mund-Nasen-Schutz (oder eine Behelfsmaske) auf, um die Menge ausgeatmeter Partikel zu reduzieren.



**Hilfeleistung nach Bedarf**  
Blutungen stoppen!  
Reaktionen prüfen! Atmung prüfen! Notruf 112.  
**Falls Atmung nicht normal:**  
2 Herzdruckmassagen pro Sekunde ohne Unterbrechung (außer für Defibrillation), kräftig in der Mitte des Brustkorbs. **Keine Atemspende!**

## Ausziehen der Schutzausrüstung („Doffing“)



**5 Ausziehen der Einmalhandschuhe**  
Achten Sie darauf, Kontakt der Außenseite der Handschuhe mit ihrer Haut zu vermeiden.



**6 Desinfizieren oder waschen der Hände**  
Verwenden Sie geeignetes Desinfektionsmittel (mindestens „begrenzt viruzid“) oder waschen Sie mindestens 30 Sekunden mit Wasser und Seife die Hände.



**7 Absetzen der Schutzbrille**  
mit sauberen Händen



**8 Ablegen der FFP2-Maske**  
mit sauberen Händen. Berühren Sie die Außenseite der Maske nicht mit Ihren Händen! Fassen Sie die Maske nur an den Befestigungsbändern. Schließen Sie beim Ablegen der Maske Ihre Augen.



**9 Entsorgen Sie alle Materialien über den Restmüll**  
Materialien, die für die Hilfeleistung verwendet wurden, sind möglichst in einem verschlossenen Kunststoffbeutel zum Restmüll zu geben. Keine Mülltrennung! Kein Recycling!



**10 Abschließende Händereinigung**  
Desinfizieren Sie sich zum Abschluss die Hände erneut oder waschen Sie sie gründlich mit Wasser und Seife.  
Der Rettungsdienst stellt Ihnen gern die Möglichkeit zur Händedesinfektion zur Verfügung.

**Dokumentieren Sie Ihre Hilfeleistung**  
Machen Sie sich Notizen über Ort, Zeit und Beteiligte, um im Falle einer eigenen Erkrankung Ansprüche geltend machen zu können.

# Hilfe leisten

**Eigenschutz beachten!**  
Straßenverkehr, Strom, Ertrinkungsgefahr, giftige Gase ...?

**Reaktion normal auf lautes Ansprechen?**  
z. B. Augen öffnen, normale Sprache

**Atmung völlig normal?**  
z. B. regelmäßige Brustkorbbewegungen wahrnehmbar

**NEIN** ↓ **ja** → Hilfe nach Bedarf, ggf. Notruf 112

**Die verunglückte Person braucht sofort Hilfe!**  
(keine normale Reaktion, keine oder nicht normale Atmung)

**Notruf 112**  
vorwählfrei  
auch vom Handy



**Infektionsschutzausrüstung anlegen**  
(Handschuhe, ggf. FFP2-Maske, ggf. Schutzbrille)

*Nehmen Sie sich die Zeit für das Anlegen der Schutzausrüstung!*

**Herzdruckmassage**  
senkrecht in der Mitte des Brustkorbs, schnell (2 mal pro Sekunde), kräftig (5 - 6 cm tief) ohne Unterbrechung drücken bis Defibrillation, Reaktionen des Verunglückten oder Fortführung durch Rettungsdienst

**Defibrillator anwenden**  
sobald verfügbar: Einschalten und Sprachanweisungen des Geräts folgen  
Nach Schockabgabe sofort wieder Herzdruckmassage!

**Nach der Hilfeleistung: Ausziehen der Schutzausrüstung, Händedesinfektion, lassen Sie sich bei eigenen Schäden oder belastenden Ereignissen beraten, z. B. unter Telefon (089) 26 27 28**

Machen Sie sich mit den verfügbaren Materialien *vor* dem Notfall vertraut! Videoanleitung: [www.erstehilfedirekt.de](http://www.erstehilfedirekt.de)