

Hilfe im Notfall

und über den Umgang mit kleinen Übeln

Leider kann es bei aller Vorsicht dennoch zu Erkrankungen und Verletzungen kommen. Wie damit in und um den Camps umgegangen werden sollte, wollen wir auf den folgenden Seiten klären.

Im Ernstfall kann schnelle Hilfe lebensrettend sein. Deshalb muss allen die **internationale Notfallnummer 112** bekannt sein.

Weitere Hilfe bietet im folgenden unser kleiner Sprachführer und wie mit kleinen Übeln umgegangen sollte, wollen wir auch kurz beleuchten.

©-Hinweis: Die Infos entstammen dem DAK Magazin fit! aus dem Jahr 2009 und wurden von uns etwas bearbeitet und an mögliche Situationen im Camp angepasst.

Und hier könnt ihr euch den kompletten Informationstext als PDF herunterladen: PDF-Download (/texte/Kanucamp/Campinfos.pdf)

Kleiner Sprachführer

Übersetzungshilfe bei Notfällen in Frankreich

Mit Deutsch kommt man in Frankreich leider nicht sehr weit. Ein paar wichtige Sätze können helfen, vielleicht in englischer Sprache, besser in französisch.

Hilfe!



Help!



Au secours!

Ich habe starke Schmerzen.



I am in great pain.



J'ai des douleurs fortes.

Es ist ein Unfall passiert.



There has been an accident.



Un accident s'est produit.

Ich brauche einen Arzt.

I need a doctor.



J'ai besoin d'un médecin.

Ich wurde gestochen/gebissen.

I have been stung/bitten.



Je me suis fait piquer/modre.

Können sie einen Arzt/einen Rettungswagen verständigen?

Could you please call a doctor/an ambulance?



Pouvez-vous informer un médecin/une ambulance?

Wo bitte ist die nächstgelegene Apotheke?

Where is the nearest chemist's, please?



Où est la pharmacie la plus proche, s'il vous plaît?

Blasen am Fuß:

Pflaster drauf

Ob Sightseeing-Tour oder langer Weg zur Aktivität - ehe man sich versieht, schmerzt eine Blase. Diese kurz säubern und ein spezielles Blasenpflaster draufkleben. Kleine Blasen nicht öffnen, weil die obere Hautschicht vor Infektionen schützt. Ganz große Exemplare vorsichtig mit einem kleinen Schnitt oder einer Punktion einstechen. Dann läuft die Flüssigkeit ab, der Druck lässt nach, die Blase trocknet ein.

Falls sie sich doch entzündet und anschwillt, besser zum Arzt gehen. Mit wasserdichten Blasenpflastern kann man sogar duschen oder schwimmen.

Entspannte Fahrt:

mit Ingwer und Frischluft

Die Busfahrt ins Camp oder die Fahrt mit dem Kleinbus zu den Aktionen wird schnell zur Qual. Wen Schwindel, Kopfschmerzen und Übelkeit plagen, der hat die Reisekrankheit. Am besten vorn sitzen und geradeaus gucken, nicht lesen. Sonst wird das Nerven-System gereizt: Das Auge meldet Bewegung, der Gleichgewichtssinn Sitzen und Ruhe. Das beißt sich. Die Lieblingsmusik und Pausen bringen Ablenkung und Entspannung. Kühle, frische Luft im Auto tut ebenfalls gut. Ingwer und Minze, als Tee oder Bonbon, wirken vorbeugend. Auch spezielle Kaugummis oder Akupressurbänder helfen gegen Übelkeit.

Bei Durchfall:

Viel trinken

Vorsicht bei ungewaschenem Gemüse, Obst und unreinem Trinkwasser: Durchfall droht. Als einzige Beschwerde ist der ungefährlich und kann leicht mit einfachen Hausrezepten bekämpft werden. Wichtig ist ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Dazu eignet sich abgekochtes bzw. abgepacktes Wasser. In den ersten Tagen zusätzlich auf leichte Nahrung mit dünnen Brühen, Salzstangen, Zwieback und Bananen achten und viel trinken. Kinder und Jugendliche mit großem Flüssigkeitsverlust sollten frühzeitig einem Arzt vorgestellt werden, weil sie durch den Flüssigkeitsverlust bei Durchfallerkrankungen besonders gefährdet sind.

Zugestochen:

Stachel raus, Gel drauf

Leuchtende Farben, Parfümdüfte oder Süßes mögen auch Insekten. Ihre Stiche sind meist ungefährlich. Erwischt es einen, zieht man den Stachel ganz vorsichtig mit einer Pinzette, mit langen Fingernägeln oder einer Messerkante heraus. Vorsicht: Am Ende des Stachels sitzt oft eine Giftdrüse, die unversehrt bleiben sollte. Gegen die Schwellung hilft kühlendes Gel. Zwiebelscheiben gelten als altes Hausmittel. Vorsicht bei Insektenstichen im Mund- oder Rachenraum, weil die Schwellungen zu Atemnot führen können. Helfen Eis oder kalte Getränke nicht: Arzt aufsuchen.

Zecke:

rausziehen und desinfizieren

Zecken übertragen Krankheiten. Deshalb möglichst schnell mit einer Pinzette oder einer Zeckenzange entfernen. Die Zecke nah an der Haut fassen und langsam, ohne zu drehen, herausziehen. Vorsicht: nicht quetschen, sonst gelangen zusätzlich Krankheitserreger ins Blut. Die Wunde gründlich desinfizieren. Niemals Öl, Kleber oder Nagellack auf die Zecke geben. Bildet sich in den nächsten Tagen bis Wochen eine ringförmige, handtellergroße Hautrötung, besteht Verdacht auf Borreliose. Dann sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden. Festes Schuhwerk und lange Kleidung schützen vor Zecken.

Infos zu FSME: In Frankreich ist die Datenlage eindeutig. Das FSME-Virus tritt eher vereinzelt auf. Mit FSME infizierte Zecken wurden bisher ausschließlich im Elsass gefunden. Das

bedeutet, dass diese Gefahr am Tarn nicht gegeben ist.

Quelle: <https://www.zecken.de/de/fsme/fsmerisikogebiete-europa> (<https://www.zecken.de/de/fsme/fsmerisikogebiete-europa>)

Gebissen:

Wenn man einer Schlange zu nahe gekommen ist

In der Tarnschlucht sind mehrere Schlangenarten heimisch. Manchmal kann man auch bei Kanutouren schwimmende Schlangen beobachten. Wie jedes andere wilde Tier, so sollten Beobachtungen von Schlangen nur optisch erfolgen. Wilde Tiere bitte nicht berühren, streicheln oder gar in die Hände nehmen. Bei den Schlangenarten am Tarn gibt es harmlose und friedliche Natternarten, aber es gibt auch die aggressivere Ringelnatter, die sich zu aufdringlichen Beobachtern auch mal mit Bissen erwehrt. Diese Bisse müssen dann gut desinfiziert und beobachtet werden. Oft kommt es - auch ohne Gift, denn dies besitzt die Ringelnatter nicht - zu Entzündungen. Dann den Arzt aufsuchen. Sollte die Art der Schlange, die gebissen hat nicht eindeutig bestimmt werden können, dann immer einen Arzt aufsuchen, denn am Tarn ist auch die Aspiviper heimisch. Deren Gift ähnlet dem der Kreuzotter, wenn es auch nicht so stark ist, muss dennoch ein Arzt aufgesucht werden. Meist kommt es nur zu Schwellungen und der Patient wird beobachtet, die Verabreichung eines Gegengifts ist dann nicht nötig.

Zu viel Sonne:

ab in den Schatten und kühlen

Kopf und Nacken sind oft lange der Sonne ausgesetzt: Ein Sonnenstich droht. Besonders Hautempfindliche, Rothaarige, Urlauber mit wenigen Haaren und Kinder sollten immer eine Kopfbedeckung tragen. Sonst reizt die Strahlung die Hirnhäute. Übelkeit, Kopfschmerzen und Schwindel treten auf. Der Kopf ist meist heiß und gerötet. Dann sofort in den Schatten oder in einen kühlen, abgedunkelten Raum. Den Oberkörper am besten erhöht lagern. Feuchte Tücher und kalte Getränke kühlen. Wird es nach einiger Zeit nicht besser und treten Fieber oder Bewusstseinsstörungen auf, sofort zum Arzt.

Wir sind oft auf mit den Kanus auf dem Wasser unterwegs. Ein kühlendes Bad während der Pause, eine "Seeschlacht" oder wenigstens immer mal eine handvoll Wasser über den Kopf verhindern den Sonnenstich.

 Drucken