

# TOP 8 bei Herzinfarkt allein zu Hause

## 1. Notruf 112

- „Verdacht Herzinfarkt“
- Adresse + „allein“
- Symptome beschreiben

## 2. Türriegeln

- Rettungsdiensten Zutritt
- Kein Aufstehen nötig

## 3. Bequem lagern

- Oberkörper erhöht
- Kleidung lockern
- Fenster öffnen

## 4. Aspirin kauen

- 500 mg ASS
- Falls keine Allergie

## 8. Warten auf Hilfe

- Rettungsdienste kommen
- Keine Alleingänge

## 7. Symptome beobachten

- Schmerz-Dauer notieren
- Bewusstsein prüfen

## 6. Telefon halten

- Notruf-Anweisungen
- Kontakt nicht trennen

## 5. Ruhe bewahren

- Tief + ruhig atmen
- Nicht bewegen