

TOP 8 bei Herzinfarkt allein zu Hause

1. Notruf 112

„Verdacht Herzinfarkt“

Adresse + „allein“

Symptome beschreiben

2. Tür entriegeln

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