



Hilf
mit!

#gemeinsamRetten

So kannst du die Rettungskräfte
im Ernstfall unterstützen.

ADAC

So unterstützt du die Rettungskräfte im Ernstfall.

Bei einem Notfall oder Unfall zählt jede Sekunde. Du kannst die Zeit positiv beeinflussen. Mit einigen Maßnahmen, die die Rettungskräfte optimal unterstützen.

Was du HEUTE tun kannst, um für den Ernstfall vorbereitet zu sein.



ADAC Notfallpass erstellen.

Lege deine medizinischen Notfalldaten sicher in der Smartphone-Wallet ab: adac.de/notfallpass



Blut spenden.

Vereinbare einen Termin und spende Blut – jede Spende hilft bis zu drei Menschen: adac.de/blutspende



Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen. Besuche regelmäßig Erste-Hilfe-Kurse oder übe Reanimation: stiftung.adac.de/lebensrettung/reanimation



Rettungskarte im Auto platzieren.

Drucke die Rettungskarte für dein Fahrzeug aus und platziere sie hinter der Sonnenblende: adac.de/rettungskarte



Als Ersthelfer registrieren.

Melde dich bei einem Ersthelfersystem an, um bei einem Notfall direkt alarmiert zu werden: stiftung.adac.de/lebensrettung/appfinder



ADAC Medical App herunterladen. Damit hast du deine digitalen Gesundheitservices immer auf dem Smartphone dabei: adac.de/medical



#gemeinsamRetten

Wie du den Rettungskräften hilfst, wenn JEDE SEKUNDE ZÄHLT.

Gezieltere Behandlung.

Rettungskräfte können deine Notfalldaten direkt auslesen und die Situation besser einschätzen.

Stabile Versorgung.

Deine Blutspende verhindert Engpässe und lässt Herzen weiterschlagen.

Souverän helfen.

Mit aktuellen Erste-Hilfe-Kenntnissen kannst du sofort reagieren, bis die Rettungskräfte vor Ort sind.

Schnellere Bergung.

Einsatzkräfte finden alle fahrzeugspezifischen Infos auf einen Blick und können dich schneller retten, wenn du eingeklemmt bist.

Wertvolle Minuten gewinnen.

Als Ersthelfer überbrückst du die Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes und kannst z. B. eine Reanimation einleiten.

Rettungssystem entlasten. Mit dem Symptomcheck erhältst du eine Ersteinschätzung und kannst direkt eine Videosprechstunde oder einen Arzttermin vor Ort buchen.

**Vielen Dank für deine Hilfe
und die Unterstützung
der Rettungskräfte.**

#gemeinsamRetten

Mehr dazu auf:

adac.de/notfallpass

adac.de/blutspende

stiftung.adac.de/lebensrettung/reanimation

adac.de/rettungskarte

stiftung.adac.de/lebensrettung/appfinder

adac.de/medical

ADAC Nordrhein e.V.

MMV

Luxemburger Str. 169

50939 Köln