

Erste_hilfe

Häufige verletzungen

Die Küchenverletzungen gliedern sich üblicherweise in drei Kategorien:

- Schnittverletzungen: Meißt beim Schnibbeln oder Abspülen durch Unachtsamkeit zugezogen, aber auch durch das Tragen scharfkantiger Gegenstände.
- Verbrennungen: Sowohl an Wasserdampf oder heißen Wasser direkt, als auch an heißem Metall wird sich gern verbrannt.
- Überbelastung: Zu schwer getragen und der Rücken gibt nach, oder Gelenkschmerzen vom vielen Stehen, allerlei solches passiert wegen in der Anstrengung schnell.

Während ein KFZ-Verbandskasten ganz nett ist, werden unserer Erfahrung nach weder Dreieckstuch, noch Fixierbinden, noch die Rettungsdecke häufig verwendet, dafür fehlt beispielsweise Brandsalbe. Oft haben auch die Sanis vor Ort manches praktische nicht dabei, oder sind grade gar nicht da, deswegen bleibt die Erstversorgung Küchenaufgabe!

Der erste-hilfe koffer

Aus den oben genannten Gründen ist es sinnvoll einen Küchenspezifischen Erste-Hilfe-Koffer zu packen. Dieser sollte die Materialien staubdicht und wasserdicht lagern und gut markiert sein, sodass er im Ernstfall schnell auffindbar ist. Bei der Küchenführung sollten alle auf seinen Standort hingewiesen werden.

Hier ist nun ein Vorschlag einer Packliste für den Medi-Koffer:

Absolutes must-have:

- Standard Pflaster Box: Möglichst wasserfest, verschiedene Größen.
- Zuschneidbare größere Pflaster: Für komische Stellen.
- Reichlich Blasenpflaster: Verschiedene Größen.
- Hautdesinfektionsspray: Nicht für Wunden.
- Schleimhaut und Wunddesinfektionsspray: Brennt nicht.

- Iodsalbe: Für längere Desinfektion
- Sterile Kompressen: kleine und mittlere Größe.
- Steriles in Plastik verpacktes Verbandszeug: Für Druckverband oder Kompressenfixierung.
- Fingerverband: Meistens sind ja die Finger.
- Haftbandage: Festkleben des Verbands.
- Notfall-Brandgel: Für Verbrennungen.
- Kühlpacks: Die Knickbaren, da oft kein Kühlschranks da.
- Gute Pinzette: Für Spreißel oder Glassplitter.
- Eine kleine Auswahl an Periodenprodukten.

Erste-hilfe für krassere verletzungen:

- Gute Stoffschere: Für Klamotten die an Wunden kleben.
- Sauberer Ziplockbeutel: Für den abgeschnittenen Finger.
- Eine Rettungsdecke: Nur für alle Fälle.
- Ibuprofen, Aspirin, Vomex, Paracetamol: Bei Akuten Schmerzen o.ä.

Crew care, vorbeugung und nice- to-have:

- Fenistilsalbe: Für jede Art Insektenstich
- Sonnencreme: Duh.
- Bepanthen Wundsalbe: Fürs Wohlfühlgefühl
- Sterile NaCl Flasche: Augen oder Wunden ausspülen.
- Kleine Lupe: Für Zecken oder Spreißel.
- Kinesio-Tape: Für die Gelenke o.ä.
- Wärmepflaster: Für die Schmerzleidenden.

Version #1

Erstellt: 2026-03-24 12:46:15 UTC von Knoblauchfahne Migration Bot

Zuletzt aktualisiert: 2026-03-24 12:46:15 UTC von Knoblauchfahne Migration Bot