GESUNDHEIT IM FREIHEITSENTZUG

INFORMATIONEN
für Personen im Freiheitsentzug

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Santé Prison Suisse
Santé Carcérale Suisse
Salute Carceraria Svizzera
Gefängnisgesundheit Schweiz

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera

Diese Publikation ist in folgenden Sprachen erhältlich:

Albanisch
Arabisch
Deutsch
Englisch
Französisch
Italienisch
Portugiesisch
Rumänisch
Russisch
Spanisch

Sie kann auch als Datei im PDF-Format heruntergeladen werden unter
www.sante.prison.ch

Impressum

© Santé Prison Suisse
Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit, Direktionsbereich Öffentliche Gesundheit
Santé Prison Suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz, Abteilung Gesundheit
August 2021

Projektverantwortung: Bundesamt für Gesundheit, Santé Prison Suisse

Redaktion: Schweizerisches Rotes Kreuz

Gestaltung und Layout: diff. Kommunikation AG, Bern

Bezugsquelle: BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern
www.bundespublikationen.admin.ch
BBL-Lagerartikelnummer: 311.244.d

Nachdruck: mit Quellenangabe gestattet (auch auszugsweise)

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

INHALTSVERZEICHNIS

Gesundheit 4
Sich möglichst viel bewegen 4
Gewohnheiten in Frage stellen 4
Sich gesund ernähren 4
Sich etwas Gutes tun 5
Sich jemandem anvertrauen 5
Sich um die persönliche Hygiene kümmern 5
Sich über ansteckende Krankheiten informieren 6
Sich vor ansteckenden Krankheiten schützen 7

Krankheiten, die über die Atemwege übertragbar sind 11
Tuberkulose 12
Grippe 13

Krankheiten, die beim Geschlechtsverkehr und im Kontakt mit Blut übertragbar sind 15
HIV/Aids 16
Hepatitis B und C 18
Gonorrhö (Tripper) und Chlamydien 19
Syphilis 20
Feigwarzen (HPV) 21

Krankheiten, die aufgrund mangelnder Hygiene übertragbar sind 23
Hepatitis A 24

Erste Hilfe 25
Erste Hilfe bei epileptischen Anfällen 26
Erste Hilfe bei kleineren Wunden 27
Erste Hilfe bei starken Blutungen 28

Weiterführende Informationen 29

GESUNDHEIT

Gesundheit ist ein wichtiges Thema während der Haftzeit. Ansteckende Krankheiten, Stress, persönliche Probleme, wie zum Beispiel die Trennung von der Familie, vom Freundes- oder Kollegenkreis, können sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Im Folgenden finden Sie einige Anregungen, was Sie selbst für sich und Ihre Gesundheit tun können.

Sich möglichst viel bewegen

Körperliche Fitness hilft nicht nur Muskeln zu trainieren, sondern auch Stress abzubauen. Wer körperlich fit ist, ist gesundheitlich belastbarer und auch widerstandfähiger gegen Stress. Körperliche Bewegung wirkt sich positiv auf die Psyche aus und fördert einen guten Schlaf. Bewegung kann helfen, Angst und Traurigkeit zu lindern.

- → **Welche Möglichkeiten habe ich, mich im Freiheitsentzug zu bewegen oder Sport zu treiben?**
- → **Wie nutze ich diese Angebote?**
- → **Wie fühle ich mich nach einer sportlichen Betätigung?**

Gewohnheiten in Frage stellen

Wenn Sie rauchen, Fragen über Ihren Alkoholkonsum haben, mit dem Drogenkonsum aufhören möchten oder Behandlung brauchen, können Sie im Freiheitsentzug Unterstützung dafür finden.

- → **Möchte ich etwas ändern?**
- → **Was könnte mein Ziel sein?**
- → **Kenne ich die Angebote, die es im Freiheitsentzug gibt?**

Sich gesund ernähren

Unser Körper braucht eine ausgewogene Ernährung, um gesund zu bleiben und sich gegen Krankheiten schützen zu können. Ebenso wichtig ist, dass wir genügend Flüssigkeit zu uns nehmen. Leitungswasser kann getrunken werden, es hat Trinkwasserqualität.

- → **Esse ich täglich Gemüse und Früchte?**
- → **Trinke ich täglich genügend (1,5 Liter)?**

Sich etwas Gutes tun

Erkundigen Sie sich, welche Arbeitsangebote, Freizeitangebote oder Kursmöglichkeiten es gibt.

- → **Was macht mir Freude? (z.B. Lesen, Sport, Musik, Handwerk)**
- → **Möchte ich etwas Neues lernen?**
- → **Kenne ich die Angebote, die es im Freiheitsentzug gibt?**

Sich jemandem anvertrauen

Wenn Sie Sorgen oder Probleme haben, die Sie belasten, kann es helfen, mit jemandem darüber zu sprechen. Im Freiheitsentzug sind verschiedene Personen für Sie da:

- Gesundheitsdienst oder Gefängnisarzt/-ärztin
- Vollzugspersonal
- Sozialdienst
- Seelsorge
- Mitgefangene

Die Mitarbeitenden im Freiheitsentzug unterstehen der Schweigepflicht. Das heisst, sie dürfen ausserhalb ihres Arbeitsbereiches keine von Ihnen erhaltenen Informationen weitergeben.

- → **Wer kann mir im Gefängnis Unterstützung bieten?**
- → **Wem vertraue ich genügend, um über meine persönlichen Dinge zu sprechen?**
- → **Welche Möglichkeiten habe ich, ein Gespräch unter vier Augen zu führen?**

Sich um die persönliche Hygiene kümmern

Die persönliche Hygiene trägt dazu bei, ansteckende Krankheiten zu vermindern. Zur persönlichen Hygiene gehören die Körperpflege, das regelmässige Wechseln von Kleidung und das Wechseln der Bettwäsche.

- → **Was ist mir bezüglich meiner Körperpflege wichtig?**
- → **Welche Möglichkeiten zur Körperpflege stehen mir zur Verfügung?**
- → **Kenne ich die Möglichkeiten des Wäschewechsels?**

Sich über ansteckende Krankheiten informieren

Im Freiheitsentzug leben viele Menschen auf engem Raum zusammen. Ansteckende Krankheiten können deshalb häufiger als in der Freiheit weitergegeben werden. Viele Menschen sind jedoch falsch oder gar nicht informiert und befürchten daher Ansteckungsgefahren in Situationen, in denen es gar keine gibt. Unbegründete Ängste können das Zusammenleben sehr belasten. Bescheid wissen hilft Ängste abzubauen und mit Ansteckungsrisiken richtig umzugehen.

→ **Was weiss ich über ansteckende Krankheiten?**
→ **Welche Situationen verunsichern mich?**
→ **An wen kann ich mich mit meinen Fragen wenden?**

Sich vor ansteckenden Krankheiten schützen

Sich über Impfmöglichkeiten informieren

Der Gesundheitsdienst, der Arzt oder die Ärztin geben Auskunft über Möglichkeit und Notwendigkeit einer Impfung gegen Grippe, Hepatitis A und B.

→ **Schutz vor Krankheiten, die durch Impfungen vermieden werden können**

Sich über mögliche Tests zu HIV / AIDS, Hepatitis und Tuberkulose informieren

Der Gesundheitsdienst, der Arzt oder die Ärztin geben Auskunft über die Möglichkeit und Notwendigkeit eines HIV-, Hepatitis- oder Tuberkulose-Tests.

→ **Schutz vor unbemerktem Fortschreiten einer Krankheit**

Sich regelmässig die Hände mit Seife waschen

- Vor dem Essen
- Beim Kochen und Verarbeiten von Nahrungsmitteln
- Nach jedem Toilettenbesuch
- Allgemein bei schmutzigen Händen

→ **Schutz vor Krankheiten, die über die Hände übertragen werden**

In ein Papiertaschentuch husten oder niesen

- Halten Sie sich beim Niesen und Husten ein Papiertaschentuch vor den Mund. Werfen Sie dieses nach Gebrauch in den Abfall
- Ist kein Papiertaschentuch vorhanden, in die Armbeuge husten oder niesen

→ **Schutz vor Krankheiten, die über die Atemwege übertragen werden**

Nur eigene, persönliche Hygieneartikel benutzen
Persönliche Hygieneartikel nicht ausleihen

- Zahnbürste
- Rasierzeug
- Nagelschere, Nagelknipser
- Hand- und Duschtücher
- Tondeuse

→ **Schutz vor Krankheiten, die im Kontakt mit oder ohne Blut übertragen werden**

Den Kontakt mit Blut vermeiden

- Offene und blutende Wunden von anderen Menschen nur mit Handschuhen berühren (erste Hilfe aber auch dann leisten, wenn keine Handschuhe verfügbar sind und nach der Notfallsituation Hände waschen)
- Offene Wunden mit Pflaster oder anderem Verbandmaterial verbinden

→ **Schutz vor Krankheiten, die im Kontakt mit Blut übertragen werden**

Safer Sex Regeln beachten

- Beim eindringenden Verkehr (vaginal, anal oder oral) immer ein Kondom oder ein Femidom verwenden
- Kein Sperma in den Mund nehmen, kein Sperma schlucken
- Kein Menstruationsblut in den Mund nehmen, kein Menstruationsblut schlucken
- Bei Juckreiz, Brennen oder Ausfluss den Arzt informieren

→ **Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten**

Mit dem Gesundheitsdienst sprechen, wenn Sie Drogen konsumieren

- Erkundigen Sie sich, ob eine Drogenersatztherapie möglich ist
- Erkundigen Sie sich nach den Möglichkeiten, wie Sie saubere Spritzen und Nadeln erhalten können
- Erkundigen Sie sich, wie Sie die Spritzen und Nadeln sicher entsorgen können

→ **Schutz vor Krankheiten, die im Kontakt mit Blut übertragen werden**

Eigenes Material zum Drogenkonsum benutzen und nicht ausleihen

- Nur eigenes Besteck oder neue, saubere Spritzen und Nadeln verwenden und das Material nicht ausleihen
- Beim Sniffen eigenes Material benutzen und dieses nicht ausleihen

→ **Schutz vor Krankheiten, die im Kontakt mit Blut übertragen werden**

Eigenes Tätowiermaterial benutzen und nicht ausleihen

- Tätowiernadeln oder ähnliche Gegenstände nur für eine Person verwenden

→ **Schutz vor Krankheiten, die im Kontakt mit Blut übertragen werden**

Krankheitszeichen dem Gesundheitsdienst, dem Arzt oder der Ärztin melden

- Hohes Fieber
- Langanhaltender Husten mit blutigem Auswurf
- Schmerzen in der Brust
- Ungewollte Gewichtsabnahme, Appetitlosigkeit
- Erschöpfung, anhaltende Müdigkeit
- Hautausschläge
- Schmerzen beim Wasserlassen
- Ausfluss aus der Scheide oder dem Penis
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Jucken oder Schmerzen im Genitalbereich
- Wunden im Genitalbereich

KRANKHEITEN, DIE ÜBER DIE ATEMWEGE ÜBERTRAGBAR SIND

TUBERKULOSE

Tuberkulose ist eine bakterielle Krankheit, die über die Atemwege übertragen wird.

Was Schutz vor Ansteckung bietet

- → **Sich über einen möglichen Test zu Tuberkulose informieren**
- → **In ein Papiertaschentuch husten oder niesen**
- → **Räume gut und regelmässig lüften**
- → **Sich über Impfmöglichkeiten gegen Tuberkulose informieren**
  Informieren Sie sich beim Gesundheitsdienst, dem Arzt oder der Ärztin über Möglichkeit und Notwendigkeit einer Impfung.
- → **Krankheitszeichen dem Gesundheitsdienst, dem Arzt oder der Ärztin melden**
  Melden Sie sich bei Husten, blutigem Auswurf, Fieber, Appetitlosigkeit und ungewolltem Gewichtsverlust sofort beim Gesundheitsdienst, dem Arzt oder der Ärztin.

Wo kein Risiko besteht
Kein Risiko zur Ansteckung besteht im Kontakt mit tuberkulosekranken Menschen, deren Krankheit bereits seit einigen Wochen mit Medikamenten behandelt wird.

Behandlung
Tuberkulose wird mit Antibiotika behandelt und kann geheilt werden. Die Behandlung dauert im Allgemeinen sechs Monate und kann im Freiheitsentzug durchgeführt werden.

GRIPPE

Die Grippe ist eine Infektion mit einem Virus, die vor allem im Winter vorkommt.
Sie wird über die Atemwege übertragen.

Was Schutz vor Ansteckung bietet

- → **In ein Papiertaschentuch husten oder niesen**
- → **Die Hände regelmässig mit Seife waschen**
- → **Sich über Impfmöglichkeiten gegen Grippe informieren**
  Informieren Sie sich beim Gesundheitsdienst, dem Arzt oder der Ärztin über Möglichkeit und Notwendigkeit einer Impfung.
- → **Krankheitszeichen dem Gesundheitsdienst, dem Arzt oder der Ärztin melden**
  Melden Sie sich bei plötzlichem hohen Fieber, Gliederschmerzen und Kopfschmerzen beim Gesundheitsdienst, dem Arzt oder der Ärztin.

Wo kein Risiko besteht
Eine Ansteckung kann vermieden werden, wenn die Hygieneregeln konsequent eingehalten werden.

Behandlung
Die Krankheitszeichen der Grippe (Fieber, Schmerzen) werden mit Medikamenten behandelt (Schmerzmittel, Fiebersenker, nicht mit Antibiotika). Diese Medikamente stehen im Freiheitsentzug zur Verfügung.

KRANKHEITEN, DIE BEIM GESCHLECHTSVERKEHR UND IM KONTAKT MIT BLUT ÜBERTRAGBAR SIND

HIV / AIDS

Das HI-Virus wird beim ungeschützten Geschlechtsverkehr und bei ungeschütztem Kontakt mit Blut übertragen. Das HI-Virus kann auch während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder beim Stillen von der Mutter auf das Kind übertragen werden.

Das HI-Virus greift das Immunsystem des Menschen an. Aids ist das Endstadium der Krankheit, das Immunsystem kann kaum mehr arbeiten und der Körper kann sich nicht mehr gegen Krankheiten wehren - zum Beispiel die Grippe, oder eine harmlose Blasenentzündung kann einen schweren Verlauf zeigen, es kann bis zu einer Blutvergiftung führen. Die Krankheit verläuft ohne Behandlung tödlich. Das Virus bleibt lebenslang im Körper, mit Medikamenten kann es in Schach gehalten werden, d.h. die Krankheit ist behandelbar aber nicht heilbar. Ein infizierter Mensch kann das Virus weitergeben.

Was Schutz vor Ansteckung bietet

→ **Safer Sex Regeln beachten (s. Seite 8)**

→ **Den Kontakt mit Blut vermeiden**

→ **Nur eigene, persönliche Hygieneartikel benutzen und diese nicht ausleihen**

→ **Eigenes Drogenbesteck benutzen und dieses nicht ausleihen**

→ **Beim Sniffen eigenes Material benutzen und dieses nicht ausleihen**

→ **Eigenes Tätowiermaterial benutzen und dieses nicht ausleihen**

→ **Sich über einen möglichen HIV-Test informieren**
Besprechen Sie sich mit dem Gesundheitsdienst, dem Arzt oder der Ärztin, wenn Sie sich unsicher fühlen, weil Sie in der Vergangenheit ungeschützten Geschlechtsverkehr hatten oder ungeschützt mit Blut in Kontakt gekommen sind.

Wo kein Risiko besteht

- Beim Händeschütteln, sich Umarmen, Streicheln oder Küssen
- Beim Niesen oder Husten
- Beim Essen oder Trinken aus dem gleichen Geschirr oder mit dem gleichen Besteck
- Bei der Benutzung von gemeinsam genutzten Toiletten oder Waschräumen
- Im Schwimmbad

Behandlung

HIV/Aids wird mit antiretroviralen Medikamenten behandelt. Die Medikamente müssen lebenslang genommen werden. Die Behandlung ist im Freiheitsentzug zugänglich.

HEPATITIS B UND C

Hepatitis ist eine Entzündung der Leber, die durch Viren verursacht wird.

Hepatitis B und Hepatitis C werden bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr oder bei ungeschütztem Kontakt mit Blut übertragen.

Was Schutz vor Ansteckung bietet

- → **Kontakt mit Blut vermeiden**
- → **Safer Sex Regeln beachten (s. Seite 8)**
- → **Nur eigene, persönlichen Hygieneartikel benutzen und diese nicht ausleihen**
- → **Eigenes Drogenbesteck benutzen und dieses nicht ausleihen**
- → **Beim Sniffen eigenes Material benutzen und dieses nicht ausleihen**
- → **Eigenes Tätowiermaterial benutzen und dieses nicht ausleihen**
- → **Sich über Impfmöglichkeiten gegen Hepatitis B informieren**
  Informieren Sie sich beim Gesundheitsdienst, dem Arzt oder der Ärztin über Möglichkeit und Notwendigkeit einer Impfung.

Wo kein Risiko besteht
- Beim Händeschütteln, sich Umarmen, Streicheln oder Küssen
- Beim Niesen oder Husten
- Beim Essen oder Trinken aus dem gleichen Geschirr oder mit dem gleichen Besteck
- Bei der Benutzung von gemeinsam genutzten Toiletten oder Waschräumen
- Im Schwimmbad

Behandlung
Einige Formen von Hepatitis B und C können mit antiviralen Medikamenten behandelt werden. Die Behandlung dauert einige Monate bis ein Jahr. Sie ist im Freiheitsentzug zugänglich.

GONORRHÖ (TRIPPER) UND CHLAMYDIEN

Gonorrhö ist eine durch ungeschützten Geschlechtsverkehr übertragbare Krankheit.
Sie kann zu Unfruchtbarkeit führen.

Chlamydien sind Bakterien, die bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr übertragen werden.
Eine unbehandelte Chlamydienerkrankung kann zu Unfruchtbarkeit führen.

Was Schutz vor Ansteckung bietet

- → **Safer Sex Regeln beachten (s. Seite 8)**
- → **Krankheitszeichen dem Gesundheitsdienst, dem Arzt oder der Ärztin melden**
  Melden Sie sich bei Brennen oder Juckreiz beim Wasserlassen, Ausfluss aus Penis oder Scheide oder bei Schmerzen im Unterleib beim Gesundheitsdienst oder Gefängnisarzt.

Wo kein Risiko besteht
- Beim Händeschütteln, sich Umarmen, Streicheln oder Küssen
- Bei der Benutzung von gemeinsam genutzten Toiletten oder Waschräumen
- Im Schwimmbad

Behandlung
Gonorrhö und Chlamydien werden mit Antibiotika behandelt. Behandlungen sind im Freiheitsentzug zugänglich. **Die Partnerin oder der Partner sollte immer mit behandelt werden.**

SYPHILIS

Die Syphilis wird bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr, bei ungeschütztem Kontakt mit Blut, sowie beim Küssen übertragen. Die Syphilis ist hoch ansteckend. Die Syphilis schädigt, wenn sie unbehandelt bleibt, Blutgefässe, die inneren Organe, das Gehirn und das Nervensystem.

Was Schutz vor Ansteckung bietet

→ **Safer Sex Regeln beachten (s. Seite 8)**

→ **Kontakt mit Blut vermeiden**

→ **Nur eigene, persönliche Hygieneartikel benutzen und diese nicht ausleihen**

→ **Eigenes Drogenbesteck benutzen und dieses nicht ausleihen**

→ **Beim Sniffen eigenes Material benutzen und dieses nicht ausleihen**

→ **Eigenes Tätowiermaterial benutzen und dieses nicht ausleihen**

→ **Syphilis kann auch beim Küssen übertragen werden.
Gebrauchtes Besteck und Geschirr (Glas, Tasse etc.) sollten nicht geteilt werden.**

→ **Krankheitszeichen dem Gesundheitsdienst, dem Arzt oder der Ärztin melden
Melden Sie sich beim Gesundheitsdienst, wenn Sie ein Knötchen oder eine Wunde im Genitalbereich bemerken.**

Wo kein Risiko besteht
- Beim Händeschütteln, sich Umarmen, Streicheln
- Bei der Benutzung von gemeinsam genutzten Toiletten oder Waschräumen
- Im Schwimmbad

Behandlung
Syphilis wird mit Antibiotika behandelt. Die Behandlung ist im Freiheitsentzug zugänglich.
Die Partnerin oder Partner sollte immer mit behandelt werden.

FEIGWARZEN (HPV)

Feigwarzen werden bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr übertragen.

Was Schutz vor Ansteckung bietet

→ **Safer Sex Regeln beachten (s. Seite 8)**

→ **Krankheitszeichen dem Gesundheitsdienst, dem Arzt oder der Ärztin melden
Melden Sie sich beim Gesundheitsdienst oder Gefängnisarzt, wenn Sie Warzen im Bereich der Scheide, unter der Vorhaut des Penis oder im Analbereich bemerken.**

Wo kein Risiko besteht
- Beim Händeschütteln, sich Umarmen, Streicheln oder Küssen
- Bei der Benutzung von gemeinsam genutzten Toiletten oder Waschräumen
- Im Schwimmbad

Behandlung
Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Feigwarzen zu behandeln. Behandlungen sind im Freiheitsentzug zugänglich. **Die Partnerin oder der Partner sollte immer mit behandelt werden.**

KRANKHEITEN, DIE AUFGRUND MANGELNDER HYGIENE ÜBERTRAGBAR SIND

HEPATITIS A

Hepatitis ist eine Entzündung der Leber, die durch Viren verursacht wird.

Hepatitis A wird durch das Essen von verseuchten Nahrungsmitteln, das Trinken von verseuchtem Wasser oder bei mangelnder Händehygiene übertragen.

Was Schutz vor Ansteckung bietet

→ **Die Hände regelmässig mit Seife waschen: nach der Toilette, vor dem Essen und beim Kochen, im Kontakt mit Nahrungsmitteln etc.**

→ **Sich über Impfmöglichkeiten gegen Hepatitis A informieren**
Informieren Sie sich beim Gesundheitsdienst, dem Arzt oder der Ärztin über Möglichkeit und Notwendigkeit einer Impfung.

Wo kein Risiko besteht

– Kein Risiko zur Ansteckung besteht, wenn die erwähnten Hygieneregeln konsequent eingehalten werden

Behandlung

Die Hepatitis A heilt meist ohne Behandlung aus.

ERSTE HILFE

ERSTE HILFE BEI EPILEPTISCHEN ANFÄLLEN

Was tun?

1. Ruhe bewahren, erste Hilfe leisten und sobald als möglich das Gefängnispersonal alarmieren
2. Zum Schutz vor Verletzungen, betroffene Person auf Boden, Bett oder ähnliches legen
3. Auf Kopf achten, evtl. Kissen unterlegen oder festhalten
4. Gefährliche Gegenstände entfernen:
   - Spitze, scharfe, harte oder heisse Gegenstände in der Umgebung der betroffenen Person entfernen oder dieser aus der Hand nehmen (Werkzeuge etc.)
   - Evtl. Brille abnehmen
5. Falls notwendig, betroffene Person aus Gefahrenzonen (z.B. Treppenabsatz, Feuerstelle etc.) wegziehen (am Rumpf oder Oberkörper ziehen)
6. Sobald der Anfall vorüber ist, die betroffene Person in Seitenlage bringen

7. Kleidung lockern, um die Atmung zu erleichtern
8. Den epileptischen Anfall dem Gesundheitsdienst oder dem Arzt oder der Ärztin melden
   → **Bei der betroffenen Person bleiben, bis der Anfall vorbei ist**

Auf keinen Fall…

… die Zähne auseinander halten oder Gegenstände zwischen Ober- und Unterkiefer schieben (Verletzungsgefahr für Zähne und Finger)

… auf die betroffene Person einreden, sie anschreien, schütteln oder schlagen

… die betroffene Person während und insbesondere auch nach dem Anfall festhalten (erhöht Verletzungsgefahr)

… der betroffenen Person etwas zu trinken, Antiepileptika oder sonstige Medikamente geben (Gefahr des Verschluckens)

… die betroffene Person nach einem Anfall in der Nachschlafphase wecken oder sonst zu «aktivieren» versuchen (Gefahr des Verschluckens)

ERSTE HILFE BEI KLEINEREN WUNDEN

Schürfwunden, Schnittwunden, Riss-/Quetschwunden

1. Erste Hilfe leisten und sobald als möglich das Gefängnispersonal alarmieren
2. Hände waschen, wenn möglich mit alkoholhaltiger Lösung
3. Handschuhe tragen (wenn keine Handschuhe verfügbar sind: trotzdem erste Hilfe leisten und nach der Notfallsituation Hände waschen)
4. Nicht auf die Wunde atmen, husten, niesen
5. Wunde mit sterilem Material trocknen
6. Mit Wunddesinfektionsmittel die Wunde vorsichtig abtupfen
7. Pflaster oder bei grösseren Wunden sterile, nicht klebende Kompresse auf die Wunde legen und fixieren
8. Wunde beobachten: Bei andauernder Nachblutung, Infektionszeichen, Sensibilitäts- und Motorikstörungen (Infektion: überwärmt und gerötet; Sensibilität: fehlendes Gefühl; Motorik: fehlende Beweglichkeit) dem Gesundheitsdienst oder dem Arzt, der Ärztin melden
9. Nach Kontakt mit Blut und/oder Sekreten die Hände waschen

ERSTE HILFE BEI STARKEN BLUTUNGEN

1. Erste Hilfe leisten und sobald als möglich das Gefängnispersonal alarmieren
2. Handschuhe anziehen (wenn keine Handschuhe verfügbar sind: trotzdem erste Hilfe leisten und nach der Notfallsituation Hände waschen)
3. Betroffene Person flach lagern
4. Verletzten Körperteil hochhalten
5. Gegendruck mit saugfähigem Material auf die Wunde ausüben
   Material:
   - Handtuch
   - Stoffstück
   - Dreiecktuch
   - Verbandspatrone
6. Druckverband anlegen:
   - Das unter 5. aufgelegte Material auf der Wunde belassen
   - Druck auf Wunde, nicht abbinden; Knoten auf der Wunde
   - Kann die Blutung nicht gestillt werden, direkt einen weiteren Verband anlegen
7. Meldung an den Gesundheitsdienst oder Gefängnisarzt
8. Nach Kontakt mit Blut und/oder Sekreten die Hände waschen

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

HIV / Aids und sexuell übertragbare Infektionen

Aids-Hilfe Schweiz
Konradstrasse 20
Postfach 1118
8031 Zürich
Telefon +41 (0)44 447 11 11
www.aids.ch

Infektionskrankheiten, HIV / Aids und Alkohol, Tabak, Drogen

Bundesamt für Gesundheit
3003 Bern
Telefon +41 (0)58 463 87 06
www.bag.admin.ch

Tuberkulose

Lungenliga Schweiz
Chutzenstrasse 10
3007 Bern
Telefon +41 (0)31 378 20 50
www.lung.ch

Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen

Schweizerisches Rotes Kreuz
Departement Gesundheit und Integration
Werkstrasse 18
3084 Wabern
Telefon +41 (0)58 463 87 06
www.migesplus.ch – Informationen zu Gesundheitsthemen in mehreren Sprachen