

# Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz

—  
Notfallempfehlungen für das  
Staatspersonal des Kantons  
Freiburg



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Service du personnel et d'organisation SPO  
Amt für Personal und Organisation POA

---

## Wichtige Nummern

—



**Premier secours**  
***Erste Hilfe***

**144**



**Pompiers**  
***Feuerwehr***

**118**



**Police**  
***Polizei***

**117**



**Tox Info Suisse**  
***Tox Info Suisse***

**145**



**Urgences psychiatriques RFSM**  
***Psychiatrische Notfälle FNPG***  
**+41 26 308 08 08**

---

# Übersicht

—

<b>Wichtige Nummern</b>	<b>4</b>
<b>Erste Hilfe</b>	<b>6</b>
<b>Feuer</b>	<b>8</b>
<b>Evakuierung</b>	<b>9</b>
<b>Vergiftung</b>	<b>10</b>
<b>Gewalt</b>	<b>11</b>
<b>Drohungen</b>	<b>13</b>
<b>Alarm</b>	<b>15</b>
<b>Gasaustritt</b>	<b>16</b>
<b>Erdbeben</b>	<b>17</b>
<b>Kontakt</b>	<b>18</b>

**Bleiben Sie in allen Situationen ruhig!**

# Wichtige Nummern



## Notrufnummern

- > Rettungskräfte/Ambulanz 144
- > Polizei 117
- > Feuerwehr 118
- > Tox Info Suisse 145
- > Die dargebotene Hand 143
- > Pro Juventute 147
- > Kantonale Notfallpsychiatrie +41 26 308 08 08  
[www.rfsm.ch](http://www.rfsm.ch)
- > Zahnärztlicher Notfalldienst 0848 14 14 14
- > Notfallapotheke 0900 146 146

## Notaufnahmen und Permanenzen

- > **HFR Freiburg – Kantonsspital**  
Notaufnahme (24/24)  
+41 26 306 30 00
- > **Permanence HFR Meyriez – Murten**  
+41 26 306 71 10
- > **Permanence HFR Riaz**  
+41 26 306 40 20
- > **Permanence HFR Tafers**  
+41 26 306 60 00
- > **Interkantonales Spital der Broye Notaufnahme**  
Payerne  
+41 26 662 80 11
- > **Medizinische Permanence Freiburg**  
Clinique générale  
+41 26 321 11 44

App  
HFR freiburger spital

Apple Store



Google Play



---

# Wichtige Nummern

---



## Bereitschaftsdienste für nicht lebensbedrohliche Notfälle

---

Einheitliche Telefonnummer für alle Bezirke  
0800 170 171

## Ärztinnen und Ärzte

---

MedHome – Hausarztbereitschaftsdienst  
+41 26 670 07 00 / 7 Tage die Woche von 7 bis 22 Uhr  
[www.med-home.ch](http://www.med-home.ch)

## Opferberatungsstellen

---

### Für Frauen

Rue de Lausanne 91, 1701 Freiburg  
+41 26 322 22 02  
[www.sf-lavi.ch](http://www.sf-lavi.ch)

### Für Kinder, Männer und Opfer des Strassenverkehrs

Boulevard de Pérolles 18A, 1701 Freiburg  
+41 26 305 15 80

---

# Erste Hilfe



## Beobachten

- 
- > Was ist passiert?
- > Wer ist betroffen?
- > Wer ist verletzt?

## Überlegen

- 
- > Gefahren beseitigen für:
  - > die Rettungskräfte
  - > andere Personen
  - > die Opfer

Unfall  
Schwächeanfall  
Ambulanz  
Notfallarzt/Notfallärztin



## Handeln

- 
- > Sichern Sie den Gefahrenbereich
- > Bringen Sie sich vor der Gefahr in Sicherheit
- > Bringen Sie die Opfer in Sicherheit

## Informieren Sie die Rettungskräfte

- 
- > Befolgen Sie die Anweisungen des 144

## Person bei Bewusstsein / bewusstlos

- 
- > Wenn die Person bei Bewusstsein ist: das Hauptproblem identifizieren
- > Wenn die Person bewusstlos ist: siehe Schema auf Seite 7

Vergiftung



# Erste Hilfe

## Umgang mit einer bewusstlosen Person

Unverzüglich den Notruf  
**144** anrufen

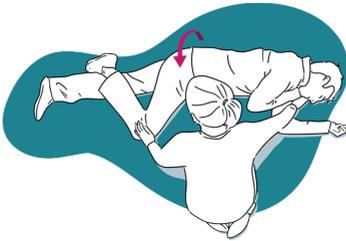
Blutungen  
stoppen



**ATMET SIE?**

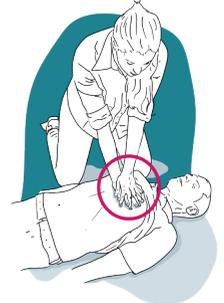
**JA**

Bringen Sie die Person in  
eine stabile Seitenlage



**NEIN**

a. Beginnen Sie mit der  
Wiederbelebung



b. Verwenden Sie einen Defi-  
brillator, wenn vorhanden



# Feuer



## Alarmieren

- 
- > Wo brennt es?
- > Was ist passiert?
- > Sind Personen in Gefahr?
- > Wer ruft an?

## Retten

- 
- > Handeln Sie überlegt
- > Bringen Sie sich selbst nie in Gefahr!
- > Retten Sie Menschen und Tiere
- > Schliessen Sie Fenster und Türen
- > Verlassen Sie die Brandstelle (wenn die Gänge und/oder Treppen verrauchte sind, bleiben Sie im Zimmer, dichten die Türen ab und warten vor den geschlossenen Fenstern)
- > Benutzen Sie die ausgeschilderten Notausstiege
- > Benutzen Sie weder Lift noch Lastenaufzug
- > Begeben Sie sich weder in die Tiefgarage noch in die Garage
- > Befolgen Sie die Anweisungen des Rettungsdienstes
- > Kehren Sie nicht um
- > Meiden Sie soweit möglich verrauchte Bereiche
- > Begeben Sie sich zum Sammelplatz und melden Sie Ihre Ankunft
- > Warten Sie die Anweisungen ab



## Löschen

- 
- > Versuchen Sie nur, kleinste Brände selbst zu löschen, andernfalls verlassen Sie das Gebäude unverzüglich
- > Bekämpfen Sie den Brand mit den vorhandenen Mitteln (Feuerlöscher, Löschdecke, Löschposten usw.)



## Vorsicht vor dem Rauch!

Weitere Informationen: [www.bfb-cipi.ch/de](http://www.bfb-cipi.ch/de)

---

# Evakuierung



## Handeln

- 
- > Handeln Sie überlegt
- > Helfen Sie Personen mit körperlicher Beeinträchtigung
- > Schliessen Sie die Fenster und Türen (nicht abschliessen)
- > Verlassen Sie den Raum
- > Benutzen Sie weder Lift noch Lastenaufzug
- > Begeben Sie sich weder in die Tiefgarage noch in die Garage
- > Kehren Sie nicht um, befolgen Sie die Anordnungen des Rettungsdienstes
- > Befolgen Sie die durchgegebenen Botschaften
- > Begeben Sie sich zum Sammelplatz und melden Sie Ihre Ankunft
- > Warten Sie die Anweisungen ab
- > Verlassen Sie den Sammelplatz nur nach Genehmigung durch die offizielle Stelle

Beim Hören  
der Sirene

Anordnung  
des Rettungsdienstes

# Vergiftung



## Alarmieren

- 
- > **Wer:** Alter, Gewicht, Geschlecht usw.
- > **Was:** Substanz, Produkt (Informationen auf der Etiketle, Gefahrensymbole), Pflanze oder Tier, das mit einer Vergiftung in Verbindung gebracht wird
- > **Wieviel:** Versuchen Sie, die maximal möglich aufgenommene Menge abzuschätzen
- > **Wann:** Versuchen Sie, die seit dem Vorfall verstrichene Zeit abzuschätzen
- > **Was noch:** Erste beobachtete Symptome (Erbrechen, Müdigkeit, Schmerzen usw.)? Erste getroffene Massnahmen?
- > **Wo:** Telefonnummer für Rückruf und Ort, wo sich die betroffene Person befindet

## Handeln

- 
- > **Nach Einnahme:** Kein Erbrechen verursachen, 145 anrufen und die Anweisungen befolgen
- > **Nach Einatmen:** Für frische Luft sorgen, Erste-Hilfe-Massnahmen ausführen
- > **Nach Hautkontakt:** Benetzte Kleider entfernen und weiteren Kontakt mit dem restlichen Körper vermeiden, betroffene Hautpartien ausgiebig unter fliessendem Wasser spülen. Nicht reiben
- > **Nach Augenspritzern:** Auge sofort während mindestens 10 Minuten unter fliessendem Wasser spülen; Augenlider dabei gut offen halten, den Kopf der betroffenen Person auf die Seite des verletzten Auges neigen, um das nicht betroffene Auge zu schonen, wenn möglich Kontaktlinsen entfernen

Tox Info  
Suisse

Vergiftung  
Verbrennung



Weitere Auskünfte: [www.toxinfo.ch](http://www.toxinfo.ch)

---

# Gewalt

---



## Bei direktem Kontakt

---

- > Handeln Sie ruhig und überlegt
- > Machen Sie Ihrem Gegenüber bewusst, dass seine Worte inakzeptabel sind
- > Beenden Sie das Gespräch sofort
- > Identifizieren Sie wenn möglich die Person
- > Wenn sich die Person weigert, Ihnen Folge zu leisten:
  - > Rufen Sie sofort nach Hilfe (Kolleginnen oder Kollegen, Vorübergehende usw.)
  - > Entfernen Sie sich möglichst weit vom Aggressor oder der Aggressorin
  - > Bei Bedrohung mit einer Waffe oder einem gefährlichen Gegenstand fügen Sie sich bedingungslos
  - > Lösen Sie Alarm aus (wenn verfügbar und möglich) oder rufen Sie die 117 an
- > Spielen Sie nie den Helden oder die Heldin



## Bei schriftlichem Kontakt

---

- > Brief: Legen Sie den Brief und sein Couvert in einen Papierumschlag (ohne sie zu falten) und fassen Sie sie nicht mehr an
- > E-Mail: Speichern, möglicherweise Screenshot machen oder ausdrucken
- > Vorgesetzte informieren



## Nehmen Sie jeden Gewaltakt ernst

---

# Gewalt



## Am Telefon

- 
- > Ruhe bewahren
- > Zeichnen Sie den Anruf auf oder schreiben Sie das Gesagte auf und versuchen Sie, das Gespräch zu verlängern und dabei zu notieren:
  - > den Wortlaut der Drohung
  - > die Forderungen
  - > den Ort der Drohung
  - > die Ultimaten
- > Lassen Sie das Gesagte wiederholen
- > Versuchen Sie, die anrufende Person zu identifizieren:
  - > Telefonnummer
  - > Frau oder Mann
  - > Sprache, Dialekt, Akzent
  - > andere Merkmale
- > Achten Sie auf Hintergrundgeräusche oder andere Kriterien, mit denen der Ort und die anrufende Person identifiziert werden können
- > Informieren Sie Ihre Vorgesetzten



---

# Drohungen

---



## Bombendrohung

---

- > Achten Sie auf verdächtige Gegenstände
- > Handeln Sie ruhig und überlegt

## Bei schriftlichem Kontakt

- > Brief: Legen Sie den Brief und sein Couvert in einen Papierumschlag (ohne sie zu falten) und fassen Sie sie nicht mehr an
- > E-Mail: Speichern, möglicherweise Screenshot machen oder ausdrucken

## Telefon

- > Zeichnen Sie den Anruf auf, versuchen Sie, das Gespräch zu verlängern und dabei zu notieren:
  - > den Wortlaut und die Forderungen
  - > die Ultimaten
  - > den Ort der Drohung und den Ort, wo der Gegenstand abgelegt wurde
- > Lassen Sie das Gesagte wiederholen
- > Versuchen Sie, die anrufende Person zu identifizieren:
  - > Telefonnummer Anrufer/in
  - > Frau oder Mann
  - > Sprache, Dialekt, Akzent
  - > andere Merkmale
- > Achten Sie auf Hintergrundgeräusche oder andere Kriterien, mit denen der Ort und die anrufende Person identifiziert werden können
- > Alarmieren Sie die Direktion, die entscheidet, ob die Kantonspolizei hinzugezogen und ob evakuiert wird



## Nehmen Sie jede Drohung ernst

---

# Drohungen



## Verdächtige Gegenstände

- 
- > Achten Sie auf verdächtige Gegenstände
- > Handeln Sie ruhig und überlegt
- > Berühren Sie ein verdächtiges Paket oder Gegenstand auf keinen Fall und entfernen Sie sich unverzüglich
- > Öffnen oder schütteln Sie den Brief oder das Paket nicht
- > Legen Sie den Brief oder das Paket in einen Plastikbeutel
- > Versuchen Sie nicht, die kontaminierte Oberfläche zu reinigen
- > Schliessen Sie die Fenster
- > Verlassen Sie das Zimmer und schliessen Sie es ab
- > Versperren Sie den Zugang zum Bereich
- > Waschen Sie die Hände mit Seife, wenn sich das verdächtige Produkt bereits auf eine Oberfläche ausgebreitet hat
- > keinen physischen Kontakt mit anderen Personen aufnehmen, wenn Sie direkt mit einem verdächtigen Produkt in Berührung gekommen sind
- > Erstellen Sie einer Liste mit allen anwesenden Personen
- > Verlassen Sie die Umgebung des kontaminierten Bereichs nicht
- > Alarmieren Sie die Direktion, die entscheidet, ob die Kantonspolizei und die Rettungsdienste gerufen werden



# Alarm

## Handeln

- > Nehmen Sie jeden Alarm ernst
- > Handeln Sie ruhig und überlegt

## Allgemeiner Alarm (2 x 1 Minute)

- > Informieren Sie sich über die App oder die Website von Alertswiss und hören Sie Radio
- > Hören Sie die Sender der SRG und der Privatradios, welche die Anweisungen der Behörden zum Verhalten im Katastrophenfall verbreiten
- > Befolgen Sie die Anweisungen
- > Informieren Sie Ihre Nachbarschaft

## Wasseralarm (12 x 20 Sekunden)

- > Verlassen Sie den Gefahrenbereich unverzüglich
- > Halten Sie sich an die Anweisungen der Behörden und informieren Sie sich über die App Alertswiss



Sirene  
1 Minute

Pause  
1–4 Minuten

Sirene  
1 Minute



---

# Gasaustritt



## Handeln

- 
- > Handeln Sie ruhig und überlegt
- > Entfernen Sie alle Zündquellen
- > Versuchen Sie, wenn möglich, die Gasquelle zu schliessen
- > Öffnen Sie die Fenster, um ausgiebig zu lüften
- > Verhindern Sie die Ausbreitung des Gases in angrenzende Räume
- > Informieren Sie gefährdete Personen mündlich (kein Telefon oder Natel – Explosionsgefahr)
- > Klopfen Sie an die Tür (nicht klingeln)
- > Verlassen Sie den Raum
- > Benutzen Sie die ausgeschilderten Notausstiege
- > Benutzen Sie weder Lift noch Lastenaufzug
- > Begeben Sie sich weder in die Tiefgarage noch in die Garage
- > Begeben Sie sich zum Sammelplatz und melden Sie Ihre Ankunft
- > Warten Sie die Anweisungen ab
- > Verlassen Sie den Sammelplatz nur auf Befehl der offiziellen Stelle

Gasgeruch

Zischgeräusch  
und Gasaustritt



---

# Erdbeben

---

## Sich schützen

- 
- > **Im Gebäude:** Gehen Sie unter einem stabilen Tisch oder im Türrahmen in Deckung; nehmen Sie sich in Acht vor herunterfallenden oder umstürzenden Gegenständen und meiden Sie die Nähe zu Fenstern und Glaswänden, die zerbrechen könnten
- > **Im Freien:** Meiden Sie die Nähe zu Gebäuden, Brücken, Strommasten, grossen Bäumen und weiteren Dingen, die einstürzen oder herunterfallen könnten

## Handeln

- 
- > Auf Nachbeben gefasst sein
- > Schalten Sie das Radio ein und befolgen Sie die Anweisungen
- > Leisten Sie Verletzten Erste Hilfe
- > Führen Sie keine privaten Telefongespräche
- > Keine Autofahrten
- > Schalten Sie Gas-, Wasser- und Stromleitungen aus
- > Befolgen Sie die Anweisungen der Polizei, der Feuerwehr und der Rettungskräfte



# Kontakt

—  
**Amt für Personal  
und Organisation POA**  
Sicherheit und Gesundheitsschutz  
am Arbeitsplatz  
Rue Joseph-Piller 13  
1701 Freiburg  
T +41 26 305 32 57  
[spo@fr.ch](mailto:spo@fr.ch)  
[www.fr.ch/poa](http://www.fr.ch/poa)

