



Stappenplan eerste hulp

Let op gevaar

Gevaar voor de hulpverlener: houd afstand, bel 112.

Gevaar voor het slachtoffer: verplaats het slachtoffer.

Snel op de zij draaien

Draai iemand snel op de zij wanneer deze op de rug ligt te braken of veel bloed in de mond heeft met hoorbare ademhaling.

Levensbedreigend bloedverlies

Bel 112, zet de telefoon op de luidspreker. Geef direct druk op de wond. Leg een tourniquet of hemostatisch gaas aan zodra beschikbaar.

Ernstige verslikking

Iemand verslikt zich en is hevig benauwd. Laat 112 bellen, bel zelf na de buikstoten. Sla 5x met vlakke hand tussen de schouderbladen, ondersteun de borstkas met de andere hand. Wissel af met 5x buikstoten (Heimlich). Plaats bij buikstoten de vuist onder het borstbeen of op het borstbeen bij omvangrijke slachtoffers (bijvoorbeeld vergevorderde zwangerschap).

Brandwonden

Koel (bijvoorbeeld onder de douche) tot de pijn zakt en minstens 10 minuten met water van een voor het slachtoffer aangename temperatuur. Laat het water rustig en maximaal 20 minuten over de verbrande plek lopen. Gebruik eventueel hydrogels. Gebruik geen hydrogels als al maximaal gekoeld is met water.

(Vuile) wonden

Spoel vuile wonden schoon met water. Dek wonden steriel of zo schoon mogelijk af, bij voorkeur met niet-verklevend verband.

Spoel schaafwonden met schoon water. Dek deze wonden alleen af als dit nodig is, bijvoorbeeld bij schaafwonden onder kleding.

Ontwrichting/botbreuk

Voorkom beweging. Laat het slachtoffer zelf een gebroken arm ondersteunen.

Ondersteun een gebroken been over de hele lengte.

Verwijder bij letsels aan armen of benen zo mogelijk sieraden i.v.m. afknellen door zwelling.

Kneuzing/verstuiking

Koel 10-20 minuten. Gebruik bij voorkeur een zak met water en ijs of koel met koud kraanwater, een nat washandje of een coldpack. Leg tijdens en na het koelen 30 minuten het been hoog om pijn te verminderen.

Geef steun aan een enkel met een zwachtel, als het slachtoffer dat wil. Verwijder een zwachtel als de pijn toeneemt of bij verkleuring van de tenen.

Ten slotte

Je hebt gebruikgemaakt van deze verbanddoos. Vul de materialen daarom aan.

Ga hiervoor naar drogist, apotheek of webshop.

Volg zo snel mogelijk een eerstehulpopleiding. Daar leer je alle eerstehulphandelingen, inclusief reanimatie.

Zie de website Ehbo.nl.