

Videoclips van deze handelingen kunt u bekijken op [www.ehbo.nl](http://www.ehbo.nl) en YouTube



**DENK VOORUIT**

We hebben het goed voor elkaar in Nederland en toch kan ook in ons land een noodsituatie ontstaan. In sommige noodsituaties moet u zichzelf enige tijd redden. Het is daarom handig om u op dit soort situaties voor te bereiden. Stel bijvoorbeeld een noodpakket samen of zorg dat u eerste hulp bij ongevallen kunt geven. Op deze flyer staan acht tips voor EHBO. Lees de flyer goed door en stop deze bij de EHBO-set in uw noodpakket. Kijk voor meer informatie over voorbereiden op noodsituaties op: [www.denkvooruit.nl](http://www.denkvooruit.nl)

# 8 EERSTE EERSTE HULP TIPS



Het **Oranje Kruis**

- 1 basis
- 2 bloeding
- 3 bewusteloosheid
- 4 verslikking
- 5 brandwond
- 6 botbreuk
- 7 kneuzing/verstuiking
- 8 vergiftiging



**DENK VOORUIT**

## BASIS



**1**

- **Let op de eigen veiligheid:** denk aan verkeer, gevaarlijke stoffen, elektriciteit.
- Beweeg of verplaats een (mogelijk) ernstig gewond slachtoffer niet, behalve bij gevaar.
- Bescherm een slachtoffer tegen oververhitting en onderkoeling.

## BLOEDING



**2**

**Geef bij actieve bloedingen directe druk op de wond:**

- Gedurende 10 minuten.
- Gebruik hierbij verband of een schone doek.

Afhankelijk van de grootte van de wond of infectiegevaar gaat u naar de (huis)arts.



## BEWUSTELOOSHEID



**3**

**Om verstikking te voorkomen:** draai een op de rug liggend bewusteloos slachtoffer op de zij:

- Bij braken.
- Bij bloedverlies in de mond.
- Als u hem alleen moet laten.

## IEMAND IN NOOD LAAT JE TOCH NIET STIKKEN?

Angst of paniek kan uw hulp in de weg staan. Om u te helpen heeft Het Oranje Kruis deze 8 Eerste Eerste Hulp Tips ontwikkeld.

Om volledig te leren handelen volgt u een cursus Eerste Hulp.

Zie het cursus-aanbod op de website [www.ehbo.nl](http://www.ehbo.nl)

**Bewaar deze tips bijvoorbeeld in:**

- tas
- dashboardkastje
- keukenlade
- verbandtrommel/doos



## VERSLIKKING



Stoot bij ernstige verslikking met de onderkant van uw hand tussen de schouderbladen. Ondersteun de borstkas hierbij.

### Heeft dit niet het gewenste effect:

- Ga achter het slachtoffer staan, sla uw armen rond de borstkas.
- Plaats uw vuist met de duim in de hand tussen navel en onderkant borstbeen. Omvat deze vuist met de andere hand en trek beide handen met een ruk schuin omhoog naar u toe.

Wissel deze handelingen af.



Laat 112 bellen, wanneer dit niet helpt. Ga na deze handelingen met kinderen altijd naar de (huis)arts.

## BRANDWOND

Koel brandwonden tenminste 10 minuten met bij voorkeur lauw stromend water.



- Koel alleen de brandwonden.
  - Bescherm het slachtoffer verder tegen afkoeling.
  - Smeer niets op de wond.
  - Dek brandwonden steriel of zo schoon mogelijk af.
- Ga naar een arts bij:
- Blaren.
  - Ernstige brandwonden.
  - Brandwonden op het gezicht, gewrichten, handen, voeten en geslachtsorganen.
  - Brandwonden door elektriciteit of chemische stoffen.
  - Bij inademing van rook/hete gassen.



## BOTBREUK

### Gebroken arm:

- Ga naar het ziekenhuis.
- Laat het slachtoffer zelf de arm vasthouden.

### Gebroken been:

- Beweeg het been niet.
- Leg een dekenrol/jassen langs een gebroken been en bel 112.

### Symptomen botbreuk:

- Pijn.
- Onvermogen om het betreffende lichaamsdeel te bewegen.
- Zwelling.
- Soms een abnormale stand.



## KNEUZING/VERSTUIKING

Koel om de pijn te bestrijden minstens 10 minuten met water, gebruik eventueel ijs of een coldpack.

- Leg een doek tussen ijs/coldpack om bevroering tegen te gaan. Geef rust aan het getroffen lichaamsdeel.
- Is er sprake van een forse zwelling, denk u aan een breuk of blijft de pijn ondanks rust, neem dan contact op met de (huis)arts.



## VERGIFTIGING

Bel 112 bij vergiftigingen.

- Geef door om welke vergiftiging het gaat.
- Neem of geef de verpakking of resten mee.

