

Voorkomen van ongevallen en EHBO
Vaardigheidskaarten



Inhoudsopgave

| | |
|---|----|
| Allgemeen..... | 4 |
| Stappenplan in een noodsituatie | 5 |
| 112 bellen..... | 6 |
| Welke vragen stelt de centralist van 112? | 7 |
| Kinlift | 8 |
| Rautekgreep..... | 9 |
| Stabiele zijligging..... | 10 |
| Draaien van buik naar rug | 11 |
| Inhoud van een verbanddoos | 12 |
| Wonden en oogletsel..... | 13 |
| Brandwonden | 14 |
| Bijtwonden en krabwonden | 16 |
| Blaren..... | 17 |
| Oogletsel | 18 |
| Open wonden | 19 |
| Schaafwonden..... | 20 |
| Splinter | 21 |
| Bloedingen..... | 22 |
| Bloed uit de mond | 23 |
| Bloeding stoppen..... | 24 |
| Bloedneus | 25 |
| Wond in de borst of buik | 26 |
| Tourniquet | 27 |
| Breuken en verstuikingen | 28 |
| Verstuiking | 29 |
| Kneuzing | 30 |
| Botbreuken..... | 31 |
| Ontwrichting | 32 |
| Spierscheuring | 33 |
| Letsel aan de wervelkolom | 34 |
| Stoornissen in het bewustzijn | 35 |
| Bewusteloosheid | 36 |
| Allergische reactie | 37 |

| | |
|--|----|
| Epileptische aanval | 38 |
| Flauwte..... | 39 |
| Verdrinking | 40 |
| Onderkoeling..... | 41 |
| Oververhitting | 42 |
| Alcoholvergiftiging | 43 |
| Stoornissen in de ademhaling | 44 |
| Kortademigheid | 45 |
| Luchtwegbelemmering en Heimlichgreep | 46 |
| Hyperventilatie..... | 47 |
| Het hart, bloedvaten en reanimatie..... | 48 |
| Reanimeren..... | 49 |
| Shock | 51 |
| Verbandleer..... | 52 |
| Snelverband | 53 |
| Wonddrukverband | 54 |
| Steunverband..... | 55 |
| Kruisverband aanleggen | 56 |
| Vergiftiging..... | 57 |
| Verbranding door giftige stoffen | 58 |
| Koolstofmonoxidevergiftiging | 59 |
| Innemen van giftige stoffen | 60 |

Algemeen

Stappenplan in een noodsituatie

Iedere situatie die je tegenkomt is anders. Om te zorgen dat je in iedere situatie goed handelt en niets vergeet zijn er 5 hulpverleningsregels. Door deze op te volgen weet je zeker dat je geen stappen overslaat.

Stap 1: Zorg voor veiligheid

Denk altijd eerst aan je eigen veiligheid. Neem maatregelen om jezelf in een veilige situatie te plaatsen en houden en neem maatregelen zodat mensen in je omgeving en het slachtoffer veilig zijn. Als het wenselijk is geef je het slachtoffer beschutting of verplaats je hem/haar als hij/zij zich in een onveilige situatie bevindt.

Gebruik beschermingsmiddelen zoals handschoenen, een veiligheidshesje en een mondmasker.

Als je je eigen veiligheid niet kan garanderen kun je geen EHBO verlenen!

Stap 2: Wat is er gebeurd?

Ga na wat er gebeurd is. Kijk hiervoor in de omgeving van het slachtoffer, vraag het slachtoffer als deze bij bewustzijn is of vraag omstanders naar de situatie.

Stap 3: Stel het slachtoffer gerust en bescherm het slachtoffer

Stel je zelf met een rustige stem voor aan het slachtoffer en vertel wat je gaat doen. Reageer inlevend op het slachtoffer, maar ga niet mee in de angst. Doe geen beloftes die je niet na kunt komen.

Stap 4: Zorg voor hulp

Zorg dat iemand jou assisteert, dit kan een EHBO-er zijn, een bekende of een voorbijganger. Alarmeer eventueel de hulpverlening. Blijf altijd in de buurt van het slachtoffer, zodat je altijd zicht op hem/haar houdt.

Ben je alleen? Bel dan 112 of de huisarts en zet de telefoon op speaker, zodat je je handen vrij hebt.

In de vaardigheidskaart 112 bellen kun je zien hoe de hulpdienst kan bereiken en wat je moet zeggen.

Stap 5: Verleen eerste hulp

Verleen eerste hulp passend bij het letsel. Breng eventueel het slachtoffer naar de eerste hulp of de huisarts. Bij ernstige gevallen verleen je eerste hulp totdat de ambulance, politie of brandweer er is.

112 bellen

Als er een noodsituatie is kun je hulp inroepen door 112 te bellen. Als je 112 belt krijg je iemand van de landelijke meldkamer aan de telefoon. Het gesprek met een centralist van de landelijke meldkamer gaat als volgt:

- ZET JE TELEFOON OP LUIDSPREKER!
- Landelijke meldkamercentralist: 'Heb je politie, brandweer of een ambulance nodig?'
- Jij: Je geeft aan wie van de drie je nodig hebt. Bij een EHBO-situatie is dit meestal een ambulance, maar soms heb je ook naast de ambulance de politie en/of brandweer nodig.
- Je wordt doorgeschakeld naar iemand van je regio.
- Regionale meldkamercentralist vraagt je met wie hij/zij spreekt en wat er is gebeurd.
- Je zegt je naam en je vertelt kort en bondig wat er aan de hand is en welke hulp je nodig hebt. Bv open beenbreuk, reanimatie, bewusteloosheid.
- Je geeft door naar welke plaats de ambulance moet komen, zodat de ambulance kan vertrekken. Als er iemand bij je in de buurt is stuur je diegene weg om de ambulance op te wachten.
- De regionale meldkamercentralist zal nog doorvragen over wat er aan de hand is met het slachtoffer. Je geeft zo goed mogelijk antwoorden op de vragen.
- De regionale meldkamercentralist kan je via de telefoon assisteren in wat je moet doen.
- Je mag aan de telefoon blijven totdat de ambulance er is.

Welke vragen stelt de centralist van 112?

- Heeft u een ambulance, politie of brandweer nodig?
- Wat is het adres waar de dienst naartoe moet?
- Verhelderende vragen over de situatie:
 - Wat is er gebeurd?
 - Zijn er gewonden?
 - Is de persoon aanspreekbaar?
 - Is er bloed en zoja waar?
 - Is er een ledemaat die in een gekke stand ligt?
 - Wordt er reanimatie opgestart?
- Aan kleine kinderen wordt gevraagd of er een volwassene in de buurt is die het gesprek kan overnemen.
- Blijf aan de lijn en volg de aanwijzingen van de centralist op.

Kinlift

Wanneer een slachtoffer bewusteloos is, kan zijn tong slap worden. De tong kan in de keelholte zakken en dit zorgt ervoor dat het slachtoffer stikt. De kinlift wordt ook gebruikt om een slachtoffer te beademen bij een reanimatie.

Stap 1:

Kniel naast het slachtoffer.

Stap 2:

Leg een hand op het voorhoofd van het slachtoffer.

Stap 3:

Zet de wijsvinger en middelvinger van de andere hand onder het harde stukje van de kin (niet in het zachte deel!).

Stap 4:

Kantel het hoofd voorzichtig naar achteren en lift de kin de lucht in.

Rautekgreep

De rautekgreep wordt gebruikt bij een slachtoffer dat bewusteloos is of als hij/zij niet meer kan lopen en zich in een onveilige situatie bevindt. Je kan het slachtoffer op deze manier op een veilige manier verplaatsen.

Stap 1

Neem plaats achter het slachtoffer. Je brengt het slachtoffer in een zittende houding, hierbij zorg je dat het slachtoffer tegen jouw lichaam leunt.

Stap 2

Breng allebei je armen onder de oksels van het slachtoffer door.

Stap 3

Je pakt één onderarm, in het geval van letsel aan één van de armen pak je de andere arm. Leg deze arm horizontaal over de borst van het slachtoffer.

Stap 4

Je legt je armen met aaneengesloten vingers over de onderarm van het slachtoffer.

Stap 5

Je gaat op je hurken zitten, zo dicht mogelijk bij het slachtoffer. Je voeten en knieën zijn aan beide kanten van het slachtoffer geplaatst.

Stap 6

Je tilt het slachtoffer op door het strekken van je benen. Houd het slachtoffer zo dicht mogelijk bij je eigen lichaam, zo belast je je rug het minst.

Stap 7

Sleep het slachtoffer weg uit de gevaarlijke situatie.

Stap 8

Je legt het slachtoffer in omgekeerde volgorde terug op de grond. Leg het hoofd voorzichtig neer. Start nu met het verlenen van eerste hulp als dit nodig is.

Bron: Het oranje kruis. (2019). *Het oranje kruis boekje* (27e ed.). ThiemeMeulenhoff.



Stabiele zijligging

Na de beoordeling van de ademhaling heb je vastgesteld dat het slachtoffer een normale ademhaling heeft, maar wel buiten bewustzijn is. Om te voorkomen dat het slachtoffer geen ademhaling meer heeft door belemmering van de luchtwegen leg je het slachtoffer in een stabiele zijligging.

Stap 1

Je knielt naast het slachtoffer, aan de kant van het gezicht. Je zorgt ervoor dat de benen van het slachtoffer naast elkaar liggen.

Stap 2

Je pakt de arm die het meest dicht bij jou is, deze leg je in een hoek van 90 graden (rechte hoek).

Stap 3

Je doet de verste arm over de borst van het slachtoffer. De hand ondersteun je en leg je met de handrug tegen de wang van het slachtoffer (deze houd je vast).

Stap 4

Je pakt het been wat het verst van je vandaan is. Je tilt het been bij de knie op.

Stap 5

Je draait het slachtoffer naar je toe door de gebogen knie naar je toe te trekken. Hierbij zorg je dat je de andere hand nog steeds tegen de wang van het slachtoffer hebt. Draai het slachtoffer door totdat de elleboog de grond raakt of dat het slachtoffer niet verder kan.

Stap 6

Je legt het gebogen been zo neer dat de knie en de heup een rechte hoek vormen.

Stap 7

Je kantelt het hoofd van het slachtoffer voorzichtig naar achter. Hierbij richt je de neus en de mond richting de grond.

Stap 8

Blijf bij het slachtoffer en controleer elke minuut de ademhaling.

Draaien van buik naar rug

Stap 1:

Probeer contact te maken met het slachtoffer. Als het slachtoffer zelf kan draaien, laat je hem draaien. Kan het slachtoffer dit niet draai hem dan van de buik naar de rug.

Stap 2:

Ga op je knieën aan de gezichts zijde zitten. Pak de arm die het dichtst bij je is bij de pols en elleboog vast en leg deze langs het lichaam. Houd de arm zo dicht mogelijk bij de grond. Voel je weerstand? Duw niet door!

Stap 3:

Ga naar de andere kant van het slachtoffer en leg de benen kruislings over elkaar heen, waarbij de voet van de gezichts zijde over de andere voet gehaakt wordt.

Stap 4:

Leg de arm aan de achterhoofd zijde in de superman houding. Draai ook deze arm zoveel mogelijk over de grond naar boven.

Stap 5:

Pak het slachtoffer bij de schouder en heup en kantel hem op zijn zij. Ondersteun het hoofd en de nek en draai het slachtoffer voorzichtig op de rug.

Inhoud van een verbanddoos

In een noodsituatie is het vaak belangrijk om snel hulp te kunnen verlenen. Om snel hulp te bieden, moet je de juiste spullen al bij elkaar hebben. Zorg daarom altijd dat er een verbanddoos bij de hand is en dat de inhoud van de verbanddoos compleet is.

Je verbanddoos moet het volgende bevatten:

- Pakje wondpleisters
- Rol kleefpleister
- Snelverband
- 5 steriele kompressen
- 2 rollen elastisch verband
- Tekentang
- Schaar
- Pincet
- Wegwerphandschoenen
- Reddings- of isolatiedeken

In je tas kun je altijd een kleine verbandset bij je hebben met zwachtel, kleefpleister en isolatiedeken.

Wonden en oogletsel

Brandwonden

Eerstegraad verbranding

Een eerstegraads brandwond kun je zelf behandelen. Koel de brandwond 10 tot 20 minuten met lauw kraanwater die je niet direct op de wond richt, maar er net boven. Het water loopt over de wond heen.

Tweedegraads verbranding

Een tweedegraads brandwond kun je niet zelf behandelen. Koel de brandwond 10 tot 20 minuten met lauw kraanwater die je niet direct op de wond richt, maar er net boven. Het water loopt over de wond heen.

Verwijder kleding en sieraden als deze niet vastplakken aan de wond. Zitten ze wel vastgeplakt dan laat je het zitten. Je kunt de kleding wel nathouden. Ga langs de huisarts.

Dek de brandwond af met steriel niet verklevend verband of een schone plastic zak of theedoek.

Derdegraadsverbranding

Een derdegraadsbrandwond kun je niet zelf behandelen. Koel de brandwond 10 tot 20 minuten met lauw kraanwater die je niet direct op de wond richt, maar er net boven. Het water loopt over de wond heen.

Verwijder kleding en sieraden als deze niet vastplakken aan de wond. Zitten ze wel vastgeplakt dan laat je het zitten. Je kunt de kleding wel nathouden. Ga langs de huisarts of bel 112.

Dek de brandwond af met steriel niet verklevend verband of een schone plastic zak of theedoek.

Wanneer bel je 112?

In de volgende situaties bel je 112:

- Bij brandwonden aan het gezicht, de handen, voeten, oren, gewrichten of geslachtsdelen
- Bij brandwonden die helemaal rond de nek, romp of ledematen lopen
- Bij brandwonden aan de luchtwegen
- Bij ernstige brandwonden waarbij de huid tot de diepste laag verbrand is
- Bij brandwonden die uitgebreider zijn dan 10 procent van het lichaamsoppervlak en 5 procent bij kinderen jonger dan 5 jaar

- Bij brandwonden die veroorzaakt zijn door elektriciteit, chemicaliën, radioactiviteit of stoom
- Wanneer je twijfelt over de ernst van de brandwond

Bijtwonden en krabwonden

Bijtwonden en krabwonden kunnen ontstaan door een beet of een krab van een dier of mens. Door een bijtwond is er een risico op besmetting met tetanus of hondsdolheid. Daarom moet je bij een bijtwond altijd de huisarts of huisartsenpost bellen.

Wat doe je bij een bijtwonde of krabwond?

Bij een bijtwond of krabwond handel je als volgt:

- Is er een bloeding? Druk dan goed op de wond.
- Spoel de bijt- of krabwond goed schoon met lauw stromend water. Is er geen water in de buurt, dan kun je ook een ontsmettingsmiddel gebruiken. Gebruik geen ontsmettingsmiddel met kleur, de arts kan de wond dan niet goed meer beoordelen.
- Droog de omgeving van de wond voorzichtig met een schone doek.
- Dek de wond af met een steriel kompres, snelverband of schone doek.
- Bel de huisarts of huisartsenpost.

Blaren

Een kan ontstaan door wrijving op de huid. Denk bijvoorbeeld aan lang lopen of nieuwe schoenen. De blaar kan gesloten zijn of open.

Wat doe je bij een gesloten blaar?

- Prik de blaar niet door! De huid over de blaar zorgt ervoor dat er geen viezigheid en bacteriën kunnen binnendringen. De blaar droogt vanzelf in.
- Dek de blaar af, zodat deze niet open gaat. Gebruik hiervoor bv een speciale blarenpleister.
- Let erop dat de pleister ruim over de blaar zit, plooi-vrij is en niet kan verschuiven.
- Vervang de pleister naar ongeveer een dag. Een speciale hydrocolloïde blarenpleister kan langer blijven zitten.

Wat doe je bij een open blaar?

- Maak de wond schoon met lauw water.
- Dek de wond af met een steriel verband en zet deze vast met een kleefpleister of een gewone pleister.
- Let erop dat het verband ruim over de blaar zit, plooi-vrij is en niet kan gaan schuiven.
- Vervang het verband na ongeveer een dag.

Oogletsel

Wat doe je bij een vuiltje in het oog?

Bij een vuiltje in het oog heeft het slachtoffer pijn aan het oog. Het oog ziet rood en zal vaak tranen. Soms kan het slachtoffer slecht zien of is het vuiltje zichtbaar.

- Voorkom dat het slachtoffer gaat wrijven.
- Laat het slachtoffer op een plek zitten met voldoende licht.
- Spreid de oogleden van het oog.
- Verwijder alleen vuiltjes uit het oog die zich op het oogwit bevinden.
- Vuiltjes op het gekleurde deel van het oog moeten door de huisarts worden verwijderd.
- Veeg het vuiltje met de punt van een gaasje of schone zakdoek naar de dichtstbijzijnde ooghoek.
- Lukt het niet om het vuiltje te verwijderen? Breng het slachtoffer dan naar de huisarts.

Wat doe je bij een verbrand oog of oogletsel door een bijtende stof?

Bij een verbrand oog of oogletsel door een chemische stof is het slachtoffer vaak bang en onrustig. Hij knijpt met zijn ogen en de oogleden zien rood. De ogen zijn pijnlijk en branden. Het slachtoffer kan ook hoesten, een astma-aanval krijgen, misselijk worden of gaan braken. Bij een verbrand oog of oogletsel handel je als volgt:

- Zorg ervoor dat je zelf niet in gevaar bent en voorkom dat er opnieuw chemische stof kan vrijkomen.
- Gebruik wegwerphandschoenen.
- Spoel de ogen 15 minuten met lauw water. Gebruik hiervoor een oogspoelfles of oogdouche als deze aanwezig is.
- Laat het slachtoffer schone kleren aantrekken als ze vervuild zijn door het ongeluk.
- Bel 112 bij een aanhoudende astma-aanval of breng het slachtoffer naar de eerste hulp zodat de oogarts het oog kan beoordelen bij verminderd zicht of pijn.

Open wonden

Wat doe je bij een grote open wond?

Is er een heftige bloeding? Oefen dan druk uit op de wond en bel 112.

Grote voorwerpen laat je in de wond zitten. Het verwijderen van een voorwerp kan de bloeding verergeren of kun je extra schade toebrengen aan een persoon. Kleine voorwerpen die weinig risico's opleveren, zoals een splinter, kun je wel verwijderen.

Dek grote wonden af, zonder dat je ze eerst afspoelt met water.

Wat doe je bij een kleine wond?

Spoel de wond schoon met lauw stromend water. Is er geen water in de buurt? Dan kun je ook ontsmettingsmiddel gebruiken die niet gekleurd is.

Droog de omgeving van de wond voorzichtig met een schone doek. De wond zelf droog je niet.

Zit er na het spoelen nog oppervlakkig vuil zoals steentjes of glas op de wond? Verwijder deze dan met een pincet.

Dek een kleine wond af met steriel kompres, snelverband of schone doek. Zorg ervoor dat het verband niet over de wond schuift of eraf valt.

Schaafwonden

Wat doe je bij een schaafwond?

Bij een schaafwond handel je als volgt:

- Spoel de schaafwond schoon met lauw water.
- Droog de omgeving van de wond met een schone doek.
- Bij grote schaafwonden dek je de wond af met niet-verklevend steriel verband. Bij een kleine schaafwond hoeft dit niet en laat je de schaafwond aan de lucht drogen.

Splinter

Wat doe je bij een splinter?

- Pak een steriel splinterpincet of maak hem schoon met een niet gekleurd ontsmettingsmiddel
- Verwijder de splinter met een pincet, doe dit in de lenterichting van de huid
- Spoel de wond schoon met lauw water
- Droog de omgeving van de wond met een schone doek
- Dek de wond eventueel af met een pleister
- Neem contact op met de huisarts als je de splinter niet uit de huid kan krijgen en er een ontstekingsreactie optreedt

Bloedingen

Bloed uit de mond

Er zijn verschillende redenen waardoor er bloed uit de mond kan komen. Zo kan een slachtoffer bloed ophoesten. Er kan ook een tand losgeraakt zijn of een tand door de lip zijn gegaan.

Bloed ophoesten

Hoest het slachtoffer bloed op, bel dan altijd 112.

Losgeraakte tand

Is de tand van een slachtoffer los of afgebroken? Doe dan het volgende:

- Zoek de tand en raak bij het oppakken de wortel van de tand niet aan.
- Spoel de tand schoon met melk. Is er geen melk? Laat het slachtoffer de tand dan schoonlikken of schoonzuigen.
- Bel een tandarts en volg de aanwijzingen op.
- Leg de tand in melk, kokoswater of groene thee.
- Ga direct naar een tandarts om de tand zo snel mogelijk terug te plaatsen.

Een uitgevallen melktand van een kind hoeft niet teruggeplaatst te worden. Neem wel voor de zekerheid even contact op met de tandarts als het geen wiebeltand was.

Tand door de lip

Komt er bloed uit de mond omdat er een tand door de lip is gegaan? Doe dan het volgende:

- Stop de bloeding door met een (steriel) gaasje voorzichtig op de wond te drukken.
- Neem contact op met de huisarts wanneer de bloeding na 10 minuten niet gestelpt is, de wond erg root is (meer dan 1 cm) de lip volledig doorboord is, de wond doorloopt in de huid rondom de lip en als er ook een probleem met de tanden is.

Bloeding stoppen

Probeer een bloeding te stoppen door onmiddellijk met je handdruk te geven op de wond. Trek wegwerphandschoenen aan en gebruik verband of een schone doek. Als je deze niet hebt kun je altijd een kledingstuk gebruiken. Als er echt niets is gebruik dan je hand. Blijf druk uitoefenen tot het bloeden is gestopt of de hulpdiensten arriveren.

Handelen bij een ernstige uitwendige bloeding

- Vraag het slachtoffer op de wond te drukken als dit mogelijk is. Zo voorkom je infecties bij jezelf.
- Laat het slachtoffer liggen als er een kans op shock is.
- Vraag een omstander om 112 te bellen en te vragen om een ambulance.
- Als je alleen bent bel je zelf 112 en zet je de telefoon op luidspreker, zodat je kan blijven handelen.
- Trek wegwerphandschoenen aan.
- Oefen druk uit op de wond: met de hand, een verband, schone doek of kledingstuk.
- Blijf druk uitoefenen tot hulpdiensten zijn gearriveerd (je kunt hiervoor ook een snelverband of wonddrukverband aanleggen)
- Bescherm het slachtoffer tegen afkoeling als het nodig is.

Wanneer hulp inschakelen?

Bij de volgende gevallen bel je 112:

- Als de wond hevig bloed
- Wanneer het slachtoffer zich ziek voelt of erg bleek ziet

In het geval van een kleine bloeding kun je zelf EHBO verlenen en het slachtoffer eventueel verwijzen naar een huisarts of huisartsenpost.

Als een zwangere vrouw vaginaal bloedverlies heeft bel je de verloskundige voor advies.

Bloedneus

Bij een bloedneus loopt er bloed uit de neus. Dit bloed kan uit één neusgat komen, maar ook uit allebei de neusgaten. Het bloed kan ook in de keelholte lopen. Een bloedneus kan op verschillende manieren ontstaan. In het slijmvlies van de neus lopen veel kleine bloedvaatjes. Deze kunnen kapotgaan door een klap op de neus, een verkoudheid, droge lucht of neuspeuteren.

Handelen bij een bloedneus

- Laat het slachtoffer het hoofd licht vooroverbuigen. Zo kan het bloed uit de mond naar buiten lopen. Laat het slachtoffer het bloed niet inslikken.
- Laat het slachtoffer de neus een keer goed snuiten. Laat de neus niet snuiten bij een mogelijke breuk van de neus of schedel of bij het vermoeden van hersenletsel.
- Knijp de neus 5 minuten dicht en controleer of de bloeding is gestopt.
- Is de bloeding na 5 minuten nog niet gestopt? Laat de neus dan nog een keer 5 minuten dichtknijpen.
- Is de bloeding dan nog niet gestopt? Houd de neus dichtgeknepen en bel de huisarts of huisartsenpost.
- Neem contact op met de huisarts als de bloedneus langer dan 10 minuten duurt, als het slachtoffer bloed verdunnende middelen gebruikt of als het slachtoffer regelmatig een bloedneus heeft.

Wond in de borst of buik

Wat doe je bij een wond in de buik of borst?

- Bij een diepe wond in de buik of borst moet je altijd direct 112 bellen.
- Is er sprake van een bloeding? Geef dan druk op de wond. Doe dit met een steriel kompres als je dit hebt. Vervang het kompres als het vol zit met bloed.
- Zit er een voorwerp in de wond? Laat dit dan in de wond zitten. Beperk de beweging door twee verbandrolletjes er tegenaan te leggen. Zet deze rolletjes vast met kleefpleister.
- Zie je organen uit de wond komen? Dek deze dan steriel of zo schoon mogelijk af.
- Houd het verband of de doek bij de organen nat met schoon water. Zo voorkom je dat de organen uitdrogen.

Wat doe je niet bij een wond in de buik of borst?

- Dek een diepe borstwond niet af, de borstvlieszen kunnen doorboord zijn wat zorgt voor een zuigende wond. De kans op een klaplong wordt dan vergroot
- Probeer uitpuilende organen nooit terug te plaatsen
- Haal een voorwerp uit de wond
- Geef het slachtoffer niets te eten en te drinken

Tourniquet

Een tourniquet is een knelverband die je aanlegt bij zeer ernstige bloedingen en die je alleen aanlegt bij slachtoffers ouder dan 2 jaar en bij verwondingen aan armen of benen.

- Gebruik alleen een medisch tourniquet en geen andere middelen zoals een T-shirt of riem. Je kan de situatie daarmee erger maken.
- Vertel het slachtoffer dat je een tourniquet gaat aanleggen en dat dit zeer pijnlijk kan zijn.
- Leg de tourniquet 5 tot 8 cm boven de wond en nooit over een gewricht.
- Is het moeilijk te bepalen waar de tourniquet moet komen leg hem dan zo hoog mogelijk aan.
- Trek het klittenband strak aan, draai de spil zover mogelijk aan en zet deze vast. Noteer de tijd.
- Controleer of de bloeding is gestopt.
- Leg zo nodig een tweede tourniquet aan boven de eerste. Let op dat de spullen elkaar niet raken.
- De tourniquet mag maximaal 2 uur blijven zitten.

Breuken en verstuikingen

Verstuiking

Wat doe je bij een verstuiking?

Door goed te handelen kan er veel schade worden voorkomen. Bij een verstuiking handel je als volgt:

- Twijfel je over de ernst? Behandel het letsel dan als een botbreuk
- Koel 10 tot 20 minuten onder lauw water of met een coldpack gewikkeld in een theedoek.
- Je kunt een steunverband aanleggen als ondersteuning van het gewricht
- Laat een slachtoffer niet steunen op het lichaamsdeel

Wanneer naar een arts?

Laat het slachtoffer contact opnemen met een arts als hij direct na het verstuiken onmogelijk vier stappen kan zetten zonder hulp, als de pijn of zwelling na vier of vijf dagen nog niet minder is geworden en als de pijn alleen maar erger wordt.

Kneuzing

Door goed te handelen bij een kneuzing kan er veel schade voorkomen worden. Bij een kneuzing behandel je als volgt:

- Bij twijfel behandel je het letsel als een botbreuk.
- Doe sieraden af, zodat ze niet knellen bij zwelling.
- Koel de plek 10 tot 20 minuten onder lauw, zacht stromend water of met een coldpack. Wikkel de coldpack altijd in een theedoek en houd het nooit rechtstreeks tegen het letsel.
- Neem zo nodig contact op met de huisarts.

Botbreuken

Wat doe je bij een botbreuk?

Door goed te handelen bij een botbreuk, kun je veel schade voorkomen. Bij een botbreuk handel ja als volgt:

- Houd het lichaamsdeel zo stil mogelijk.
- Zorg voor vervoer naar het ziekenhuis bij breuken aan de handen, armen, schouders en voeten.
- Bel 112 bij gesloten botbreuken van been, heup en bekken en bij open botbreuken.
- Bel ook 112 bij hele hevige pijn en blauwe of bleke ledematen.
- Een gebroken been kan een rare stand hebben. Je moet het been in deze stand ondersteunen en niet proberen recht te zetten. Dit kan met je handen of met een dekenrol, tassen of jassen.
- Voorkom bij een breuk in het been of de enkel dat de voet omklapt.
- Bij een open botbreuk voorkom je dat er vuil in de wond komt door deze zo steriel mogelijk af te dekken.

Wat doe je niet bij een botbreuk?

- Probeer botdelen niet recht te zetten
- Laat geen steun nemen op het lichaamsdeel
- Laat het slachtoffer geen onnodige bewegingen maken
- Koel de plek van de breuk niet
- Geef het slachtoffer niets te eten of drinken voor het geval hij/zij geopereerd moet worden

Ontwrichting

Een ontwrichting is erg pijnlijk en het is dan ook belangrijk snel te handelen en het slachtoffer in het ziekenhuis voor hulp te krijgen.

Wat doe je bij een ontwrichting?

Bij een ontwrichting handel je als volgt:

at doe je niet bij een ontwrichting?

-
- Probeer de botten niet terug te zetten. Je kan de schade erger maken.
- Laat geen steun nemen op een ontwricht been of voet.
- Geef het slachtoffer geen eten of drinken.

Spierscheuring

Wat doe je bij een spierscheuring?

- Koel tussen de 10 en 20 minuten met ijs of een coldpack gewikkeld in een theedoek. Stop met koelen als de pijn toeneemt.
- Neem in de volgende gevallen contact op met de huisarts:
 - Als iemand de arm of het been niet meer kan gebruiken
 - Als de pijn of zwelling na 48 uur nog niet minder is geworden
 - Als de pijn alleen maar erger wordt

Letsel aan de wervelkolom

Soms heb je het vermoeden dat er schade is aan de nek of wervels van iemands rug. Als iemand suf is, verward praat, pijn heeft aan rug of nek, tintelingen voelt in armen, vingers of benen en hoofdpijn heeft na een val moeten de alarmbellen gaan rinkelen.

Wat doe je bij letsel aan de wervelkolom?

- Vertel het slachtoffer dat hij/zij zich niet mag bewegen.
- Bel 112
- Houd zo nodig het hoofd van het slachtoffer vast in de positie waarin je hem/haar hebt gevonden, tenzij het slachtoffer tegenstribbelt of onrustig wordt.
- Doe de helm van een motorrijder niet af. Je mag het vizier wel omhoog klappen.
- Ligt het slachtoffer op zijn rug? Dan kun je de kinlift uitvoeren om de ademwegen vrij te houden. Draai een slachtoffer alleen als hij/zij gaat braken of bloedverlies heeft uit de mond. Zo voorkom je verstikkingsgevaar.

Stoornissen in het bewustzijn

Bewusteloosheid

Bij bewusteloosheid is het belangrijk eerst de vitale functies te controleren. Zorg dat het slachtoffer op zijn rug ligt, draai hem eventueel van buik/ zij naar rug.

- Reageert het slachtoffer niet? Bel 112.
- Zorg voor beschutting en een veilige plek.
- Controleer de ademhaling en de hartslag.
- Start als nodig reanimatie.
- Laat een AED halen als die beschikbaar is en volg de aanwijzingen van de meldkamercentralist.
- Ademt het slachtoffer leg hem/haar in de stabiele zijligging en controleer iedere minuut de ademhaling en hartslag.
- Wacht op de ambulance

Allergische reactie

Wat doe je bij een ernstige allergische reactie?

- Bel 112 bij hevige benauwdheid, shockverschijnselen en een zwelling in de nek of hals
- Neem in andere gevallen contact op met de huisarts(enpost)
- Zorg dat het slachtoffer gaat zitten en zich niet inspant
- Heeft het slachtoffer een EpiPen bij zich? Gebruik deze dan volgens instructie.

Epileptische aanval

Wat moet je doen bij een epileptische aanval?

Het is best schrikken als je iemand met een epileptische aanval ziet. Toch kun je als omstander helpen, vooral om gevaarlijke situaties te voorkomen.

- Iemand maakt schokkende bewegingen: maak ruimte zodat de patiënt zich zo min mogelijk bezeert.
- Iemand bijt op zijn of haar tong: doe niets, harde voorwerpen tussen de kaken kunnen ervoor zorgen dat de tanden breken.
- Iemand heeft moeite met ademen: maak wat ruimte voor de patiënt.
- Iemand is in de war en loopt weg: probeer de patiënt voorzichtig weg te houden van een drukke straat.

Neem contact op met de huisarts bij verdenking op een epileptische aanval.

Wanneer bel je 112?

- De aanval duurt langer dan 5 minuten.
- De aanval herhaalt zich.
- De persoon blijft bewusteloos.

Flauwte

Wat doe je bij een flauwte?

-
- Laat het slachtoffer op de grond liggen. Knapt het slachtoffer binnen 2 minuten niet op of is hij bewusteloos? Bel dan 112. Laat het slachtoffer op de grond liggen om te voorkomen dat het slachtoffer bewusteloos raakt.
- Houd het bewustzijn en de ademhaling in de gaten.
- Is het slachtoffer bewusteloos, bel afhankelijk van de situatie 112. Komt het slachtoffer snel bij bewustzijn, controleer de ademhaling en bewustzijn. Zijn deze goed neem contact op met de huisarts.
- Leg een bewusteloos slachtoffer in de stabiele zijligging.

Wat doe je wanneer iemand dreigt te gaan vallen?

Je kunt een slachtoffer gecontroleerd op de grond leggen wanneer hij dreigt flauw te vallen. Dit doe je als volgt:

- Sta achter het slachtoffer en pak hem stevig bij de schouders vast.
- Pak met beide handen een arm van het slachtoffer en houd deze vast zoals bij de rautekgreep.
- Druk het slachtoffer tegen je aan.
- Zak door je hurken en leg het slachtoffer voorzichtig neer.

Verdrinking

Stap 1: Zorg voor veiligheid

- Denk aan je eigen veiligheid. Probeer de drenkeling te redden zonder zelf het water in te moeten bv vanaf de kant of vanaf een boot of een drijvend hulpmiddel.
- Ga enkel het water in als je bent opgeleid of dat je zeker weet dat er geen stroming is en je kunt staan. Bv in een zwembad.
- Haal het slachtoffer horizontaal uit het water. Gebruik hulpmiddelen zoals een surfplank als deze in de buurt zijn.

Stap 2: Beoordeel de toestand van het slachtoffer

- Ga na wat er mis is.
- Controleer het bewustzijn.
- Open de luchtweg en controleer de ademhaling. Bij vermoeden van wervelletsel kantel je het hoofd NIET achterover.

Stap 3: Raadpleeg gespecialiseerde hulp

- Alarmeer de reddingdiensten die aanwezig zijn en vermeld dat het om een verdrinking gaat. Geef aan als je hulp nodig hebt om hem/haar uit het water te halen.
- Bel 112 en vermeld dat het om een verdrinking gaat.
- Raadpleeg altijd gespecialiseerde hulp, ook als het slachtoffer zich goed voelt!

Stap 4: Verleen verdere eerste hulp

- Als het slachtoffer niet ademhaalt start je reanimatie.
- Houd er rekening mee dat de drenkeling wervelletsel heeft.
- Leg de drenkeling die bewusteloos is, maar normaal ademhaalt in de stabiele zijligging.
- Laat het slachtoffer zo weinig mogelijk bewegen.
- Voer dezelfde handelingen uit als bij onderkoeling.

Onderkoeling

Bij onderkoeling is het belangrijk snel te handelen, zodat schade aan het lichaam wordt voorkomen.

Bij een lichte onderkoeling:

- Breng het slachtoffer naar een warme omgeving.
- Probeer of je het slachtoffer actief kan opwarmen met bijvoorbeeld een warme douche, warm drinken of een kruik.
- Wikkel het slachtoffer in een isolatiedeken. **Wikkel de deken met de zilveren kant naar het slachtoffer.**
- Bel 112 als het bewustzijn daalt.

Bij een ernstige onderkoeling;

- Bel je 112, zet je telefoon op luidspreker en volg de aanwijzingen van de centralist op.
- Voorkom verdere afkoeling van het slachtoffer door deze af te dekken met dekens. Wikkel armen en benen afzonderlijk in.
- Voorkom dat het slachtoffer onnodig beweegt.
- Verwijder eventueel natte kleding.
- Geef het slachtoffer geen eten of drinken.

Oververhitting

Wat doe je bij hitte-uitputting?

- Leg het slachtoffer neer in een koele omgeving of bescherm hem/haar tegen de zon
- Geef het slachtoffer rust
- Laat het slachtoffer geen koude dranken drinken
- Koel eventueel verkrampde spieren
- Als de toestand niet snel verbeterd, bel je 112

Wat doe je bij een hitteberoerte?

- Wordt het slachtoffer suf van oververhitting? Bel dan 112.
- Leg het slachtoffer in een koele ruimte
- Laat het slachtoffer rusten (en zich niet meer inspannen)
- Laat het slachtoffer overtollige kleding uittrekken
- Koel het slachtoffer af door coldpacks in nek, oksel en liezen te leggen. Je kunt ook natte doeken op iemand leggen die je iedere 2 minuten vervangt door nieuwe koele natte doeken
- Laat het slachtoffer niets eten of drinken

Alcoholvergiftiging

- Bel of laat 112 bellen als het slachtoffer buiten bewustzijn is.
- Probeer erachter te komen of er een ander probleem kan spelen met vergelijkbare symptomen zoals diabetes mellitus.
- Vermijd afkoeling door het slachtoffer af te dekken met dekens of een extra jas.
- Laat een dronken slachtoffer zijn roes uitslapen, maar controleer regelmatig de ademhaling.
- Leg een slapend of bewusteloosheid slachtoffer bij voorkeur op zijn zij (stabiele zijligging), omdat er kans is op braken. Braken geeft verstikkingsgevaar.
- Waarschuw de politie als een dronken iemand deel wil nemen aan het verkeer.

Stoornissen in de ademhaling

Kortademigheid

Wanneer iemand erg benauwd is, moet je ook EHBO verlenen. Er zijn verschillende redenen waardoor een slachtoffer kortademig kan worden. Hij kan bijvoorbeeld een ziekte aan de luchtwegen hebben zoals COPD of astma, maar ook door een hartinfarct kan kortademigheid ontstaan.

Wat doe je bij kortademigheid?

Als het slachtoffer **niet** bekend is met kortademigheid handel je als volgt:

- Is het slachtoffer heel erg benauwd en/of heeft hij pijn op de borst? Bel 112.
- Is het slachtoffer kortademig en maakt hij een zieke indruk of heeft hij koorts? Bel de huisarts.
- Probeer ervoor te zorgen dat het slachtoffer niet in paniek raakt.
- Zoek samen met het slachtoffer naar de beste houding om in te gaan zitten of liggen.
- Laat het slachtoffer rustig ademen via de buikademhaling.
- Blijf bij het slachtoffer tot de hulpdiensten arriveren of er weer sprake is van een normale ademhaling. Als het slachtoffer naar de huisarts moet dan ga je samen met het slachtoffer naar de huisarts. Neem het liefst dan iemand mee die tijdens het rijden voor het slachtoffer kan zorgen.

Als het slachtoffer **wel** bekend is met kortademigheid handel je als volgt:

- Help het slachtoffer met het pakken van medicatie. Een slachtoffer mag zelf medicatie innemen op eigen verzoek. Je mag geen medicijnen toedienen.
- Helpt medicatie niet of heeft het slachtoffer geen medicatie bij zich? Bel dan de huisarts.
- Probeer ervoor te zorgen dat het slachtoffer niet in paniek raakt.
- Zoek samen met het slachtoffer een houding die prettig is.
- Blijf bij het slachtoffer tot de hulpdiensten arriveren of er weer sprake is van een normale ademhaling. Als het slachtoffer naar de huisarts moet dan ga je samen met het slachtoffer naar de huisarts. Neem het liefst dan iemand mee die tijdens het rijden voor het slachtoffer kan zorgen.

Luchtwegbelemmering en Heimlichgreep

Bij een luchtwegbelemmering maken we onderscheid tussen een lichte luchtwegbelemmering en een ernstige luchtwegbelemmering.

Luchtwegbelemmering

Bij een lichte verslikking handel je als volgt:

- Moedig het slachtoffer aan om te blijven hoesten.
- Controleer of het slachtoffer weer een normale ademhaling heeft.
- Neem eventueel voor advies contact op met de huisarts.

Bij een ernstige verslikking handel je als volgt:

- Laat een omstander 112 bellen als het slachtoffer niet hoest of aangeeft geen lucht te krijgen.
- Geef 5 slagen op de rug tussen de schouderbladen. Doe dit met een platte hand en een opwaartse beweging.
- Is de luchtweg nog niet open? Pas de Heimlichgreep toe.
 - Ga achter het slachtoffer staan.
 - Sla je armen om de middel van het slachtoffer.
 - Laat het slachtoffer iets naar voren buigen.
 - Plaats je vuist boven de navel van het slachtoffer en pak de vuist met je andere hand vast.
 - Trek nu je vuist omhoog en naar je toe, alsof je het slachtoffer probeert op te tillen.

Hyperventilatie

Wat doe je bij hyperventilatie?

- Bel 112 als de persoon stoornissen heeft in het bewustzijn, pijn op de borst en ernstige benauwdheid.
- Heeft een persoon een paniekaanval laat deze dan rustig zitten.
- Laat het slachtoffer zich niet inspannen.
- Laat de persoon rustig naar de buik toe ademen. Laat hem/haar eventueel zijn/haar hand op de buik leggen om dit makkelijker te kunnen doen.
- Is het slachtoffer naar 10 minuten nog steeds aan het hyperventileren? Bel de huisarts.

Laat het slachtoffer alleen in zakjes ademen op advies van de huisarts.

Het hart, bloedvaten en reanimatie

Reanimeren

Een slachtoffer met een hartstilstand moet direct gereanimeerd worden. Tijdens reanimatie worden de ademhaling en bloedsomloop kunstmatig overgenomen. Hiervoor worden beademing en hartmassage gegeven. Reanimatie vergroot de kans op overleven aanzienlijk.

Reanimeren

Vermoed je dat een slachtoffer een hartstilstand heeft? Begin dan zo snel mogelijk met reanimeren. Volg het onderstaande stappenplan:

- Bel 112 en zet de telefoon op luidspreker of laat iemand 112 bellen en aangeven dat het om een reanimatie gaat.
- Vraag om een AED of haal zelf een AED.
- Controleer de ademhaling.
 - Open de luchtweg van het slachtoffer door de kinlift uit te voeren.
 - Kijk, luister en voel maximaal 10 seconden of er een ademhaling is.
- Begin direct met 30 borstcompressies.
 - Ga naast het slachtoffer zitten (ter hoogte van de schouders)
 - Plaats je ene hand midden op de borstkas.
 - Zet je andere hand boven op de eerste hand. Haak je vingers in elkaar. Zorg ervoor dat je geen druk zet op de ribben van het slachtoffer.
 - Zorg ervoor dat je schouders recht boven de borstkas van het slachtoffer staan. Duw met gestrekte armen het borstbeen 5 a 6 cm naar beneden.
 - Laat de borstkas na iedere compressie weer helemaal naar boven komen. Zo kan het bloed terugstromen naar het hart. Houd je handen altijd goed op het borstbeen, ook als deze omhoog komt.
 - Geef 30 borstcompressies achter elkaar. Het tempo dat je aanhoudt is 100 compressies per minuut ofwel 2 compressies per seconde.
- Beadem twee keer
 - Kantel het hoofd naar achteren met een kinlift om de luchtweg open te maken.
 - Knijp de neus dicht.
 - Pas mond-op-mond beademing toe. Adem normaal in, buig voorover en sluit je mond goed over de mond van het slachtoffer. Blaas gelijkmatig en rustig in de mond. Kijk of de borstkas ophoog komt.

- Geef als de borstkas is ingezakt nog een beademing.
- Start na het beademen weer met 30 borstcompressies.
- Ga door met reanimeren tot de hulpdiensten zijn gearriveerd.
- Als er een 2^e persoon aanwezig is, wissel je elke 2 minuten! Na 2 minuten reanimeren word je minder effectief. Eventueel kun je on the spot iemand leren reanimeren, zodat je kan afwisselen.

Zodra er een AED aanwezig is ga je deze gebruiken. Onderbreek de reanimatie zo kort mogelijk. Is er een tweede persoon aanwezig laat deze dan de AED klaarmaken om te gebruiken.

Volg het volgende stappenplan bij een AED

- Haal de AED alleen zelf als deze binnen onmiddellijk bereik is. Moet je ver lopen vraag dan aan de telefoniste van 112 om hulp. Is er een 2^e persoon aanwezig laat deze dan de AED halen.
- Ontbloot de borstkas van het slachtoffer. Stuur eventuele omstanders die niet helpen weg voor privacy.
- Zet de AED aan.
- Plak de twee elektroden op de borstkas, zie hiervoor de afbeeldingen op de AED.
- Volg de aanwijzingen van de AED onmiddellijk op.

Shock

Wat doe je bij een shock?

- Bij een bloeding oefen je druk uit op de wond om het bloeden zoveel mogelijk te stoppen.
- Bel 112 of laat een omstander 112 bellen en geef aan dat het om een shock gaat.
- Laat het slachtoffer gaan liggen. Dit mag ook op de zij of met opgetrokken knieën.
- Zorg ervoor dat het slachtoffer zich niet inspant.
- Voorkom dat het slachtoffer onderkoeld raakt door bijvoorbeeld (reddings)dekens te gebruiken
- Laat het slachtoffer niet drinken of eten
- Controleer regelmatig de ademhaling en het bewustzijn en acteer als hier problemen ontstaan

Verbandler

Snelverband

Het snelverband vormt de basis van het wonddrukverband. Aanleggen van een snelverband doe je als volgt:

- Open de verpakking met een draaiende beweging en haal het verband er voorzichtig uit
- Neem in iedere hand een zwachtelrolletje
- Trek het verband open en leg deze op de wond
- Houd het korte uiteinde vast en rol het lange uiteinde stevig rond het verband en de wond
- Bind met de twee uiteinden het verband goed vast

Wonddrukverband

Leg zodra het kan een wonddrukverband aan op de volgende manier:

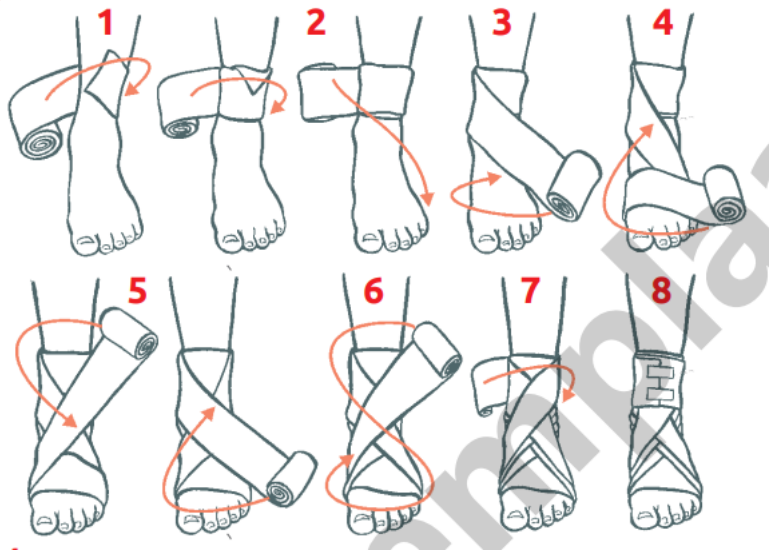
- Haal bij voorkeur een snelverband uit de verpakking en leg aan
- Pak een elastisch windsel. Rol stevig, maar zonder te trekken, in de richting van het hart
- Maak het uiteinde van de zwachtel vast met een stukje kleefpleister of een verbandklemmetje

Steunverband

Je kunt een steunverband aanleggen met een ideaalzwachtel of cohesieve zwachtel. Het steunverband moet worden verwijderd als de pijn erger wordt of als de vingers of tenen verkleuren (blauw of bleek). Je mag een coldpack voor 20 minuten mee inzwachtelen. Een steunverband leg je aan bij kneuzingen of verstuikingen.

- Leg het geblesseerde lichaamsdeel in een comfortabele stand voor het slachtoffer.
- Leg een laag watten rondom de kneuzing of verstuiking om de druk te verdelen
- Bedek de watten met een zwachtel, waarbij je een lichte trek geeft bij het afrollen, maar afknelling voorkomt.
- Gebruik een kleefpleister of verbandklem om het verband vast te zetten

Kruisverband aanleggen



[up-2-aid-inkijkexemplaar.pdf \(rodekruis.be\)](#)

Hoe leg je een kruisverband aan:

- Laat het slachtoffer de voet in een neutrale positie houden.
- Breng de eerste winding lichtjes schuin aan net boven de enkel.
- Plooi een tipje van de zwachtel om zodat deze niet kan verschuiven. Breng een tweede winding aan.
- Breng de zwachtel schuin over de voetrug in de richting van de tenen en maak een volledige winding om de tenen. Zorg dat de tenen zichtbaar blijven, zodat je kan checken of je verband niet knelt.
- Keer kruiselings over de voetrug terug naar de plek waar je bent gestart net boven de enkel. Draai achter de enkel door en keer terug naar de tenen.
- Herhaal deze reeks kruisvormige windingen rond de voet en ga telkens terug in de richting van de enkel.
- Eindig met twee cirkelvormige windingen rond de enkel en maak de zwachtel vast met kleefpleister.

Vergiftiging

Verbranding door giftige stoffen

Wat doe je bij een verbranding door giftige stoffen?

- Borstel eerst gevaarlijke poeders of vaste stoffen van de huid
- Laat het slachtoffer de besmette kleding, schoenen en sieraden zo snel mogelijk afdoen. Zorg ervoor dat jij hierbij niet in contact komt met de giftige stof!
- Spoel de huid direct af met lauw water. Blijf minstens 45 minuten spoelen of totdat een hulpverlener het van je overneemt. Pas de temperatuur aan het slachtoffer aan. Het moet fijn lauw voelen.
- Spoel 15 minuten bij een giftige stof in het oog. Laat het water via de zijkant van het oog door het oog lopen.
- Zit er kleding vast aan het lichaam? Begin dan direct met spoelen. Als de kleding na het spoelen losser zit, kun je proberen de kleding voorzichtig los te halen.
- Probeer te achterhalen om welke giftige stof het gaat
- Volg de veiligheidsstappen op de verpakking
- Neem bij radioactieve stoffen zonder 112 indicatie contact op met de huisarts

Wanneer bel je 112?

- Bij ernstige brandwonden
- Als het slachtoffer benauwd is
- Als het slachtoffer suf wordt of buiten bewustzijn is/raakt

Koolstofmonoxidevergiftiging

Wat doe je bij een koolstofmonoxidevergiftiging?

- Ga niet naar binnen bij het vermoeden op koolstofmonoxide
- Ben je al binnen? Ga direct naar buiten en stuur anderen ook naar buiten.
- Bel 112, benoem bewusteloze slachtoffers of starten reanimatie
- Maak strakke kleding van een slachtoffer los
- Verleen eerste hulp bij bewusteloosheid en pas zo nodig reanimatie toe

Innemen van giftige stoffen

Bij het innemen van giftige stoffen doe je het volgende:

- Probeer te achterhalen welke giftige stof is ingeslikt. Bij kinderen moet je hier soms in doorvragen en dingen zoals schoonmaakmiddel of verpakkingen laten zien. Kijk of je iets mist uit een verpakking, ruik aan de mond en kijk om je heen of je lege verpakkingen ziet.
- Kijk op de gifwijzer(app) wat je moet doen of neem contact op met de huisarts voor advies. Bij een ernstige vergiftiging bel je 112.
- Meld het volgende aan de hulpdienst:
 - De naam van het product (hou de verpakking/bijsluiter bij de hand)
 - De geschatte hoeveelheid die ingenomen is
 - Hoe lang geleden het ingenomen is
 - Welke symptomen er te zien zijn
 - Leeftijd en gewicht
- Neem de verpakking mee naar de arts.
- Op advies van de arts een kind laten braken. Geef een glaasje water voor maagvulling. Wrijf met de steel van een lepel of iets anders niet scherp achterin de mond over de tong om het braakreflex op te wekken. Gebruik niet je vinger, omdat kinderen de neiging hebben er op te bijten.
- Bij sufheid en bewusteloosheid moet je altijd 112 bellen en niet laten braken. Leg het slachtoffer dan in de stabiele zijligging.
- Ga bij een vergiftiging nooit zelf dokteren. Dit kan meer schade toebrengen dan dat er al is.