



## Eerstehulpboekje

### Basisregels eerste hulp

- Praat met het slachtoffer, luister ernaar en blijf erbij
- Verplaats het slachtoffer niet nodeloos en bezorg het geen extra pijn
- Laat het slachtoffer zo weinig mogelijk inspanningen doen
- Bescherm het slachtoffer tegen koude of warmte en geef het niets te drinken of te eten

### Brandwonde

#### Eerst water, de rest komt later

- Hou het verbrande lichaamsdeel 15 minuten onder (koel) stromend water
- Richt de waterstraal net boven de brandwonde of plaats het onder de douche bij grote brandwonden
- Laat kledij, die in de brandwonde kleeft, zitten
- Raadpleeg onmiddellijk een arts bij ernstige en grote brandwonden



### Bloeding

- Stelp zo snel mogelijk de bloeding door op de wonde te drukken, liefst met een steriel gaasdoekje of een zuivere zakdoek. Leg hierop een steriel drukverband of snelverband
- Controleer bewustzijn en ademhaling
- Voorkom flauwvallen: laat het slachtoffer zitten of liggen
- Laat een omstander de 112 alarmeren
- Breng het bloedende lichaamsdeel omhoog. Doe dit niet als het lichaamsdeel gebroken is of als het om een bloeding aan de hals gaat
- Blijf de bloeding stelpen tot de komst van gespecialiseerde hulp

Werk zo snel en proper mogelijk, gebruik zuiver materiaal en draag steriele handschoenen



### Flauwte

- Leg het slachtoffer op de rug
- Controleer bewustzijn en ademhaling
- Zorg voor vrije luchtwegen: verwijder vreemde voorwerpen uit de mond, breng de kin voorzichtig naar boven
- Breng de benen iets hoger dan de rest van het lichaam
- Maak knellende kledij los en leg eventueel koude kompressen of een vochtig washandje op het voorhoofd of in de nek
- Laat het slachtoffer beetje bij beetje rechtop zitten nadat het is bijgekomen

### Schaaf- of snijwonde

- Was je handen met proper water en zeep, droog ze goed af en doe wegwerphandschoenen aan
- Spoel vuil (aarde, zand, gruis) zoveel mogelijk weg met overvloedig water
- Reinig de wonde (van binnen naar buiten) met een washandje, proper water en zeep





- Vergeet ook niet rondom de wonde te reinigen
- Droog de wonde voorzichtig af door het water met een propere, niet pluizende doek te deppen
- Ontsmet de wonde: giet ontsmettingsmiddel op een steriel kompres, dep de wonde van binnen naar buiten en laat het ontsmettingsmiddel drogen. Blaas nooit in de wonde
- Dek de wonde steriel af met een wondpleister of steriel gaasdoekje en kleef het vast met pleisters



## Verstuiking

- Laat het slachtoffer zitten en vraag wat er gebeurd is
- Koel het verstuikte lichaamsdeel 10 minuten onder koud stromend water: de zwelling vermindert en de verstuiking doet minder pijn
- Koelen met een "cold pack" (zakje met gel dat koude afgeeft) of ijsblokjes kan ook. Hou ze nooit rechtstreeks tegen de huid, maar wikkel er eerst een keukenhanddoek of washandje rond om vrieswonden te voorkomen
- Breng het getroffen lichaamsdeel in de hoogte. Zo kan de zwelling makkelijk wegtrekken
- Laat een verstuikte voet op een stoel of bank rusten

Raadpleeg steeds een arts om eventuele breuken vast te stellen

## Noodnummers

- 112** Medische spoeddienst in Europa
- 100** Medische spoeddienst en brandweer in België

## Zeker meedelen:

- Wat is er gebeurd?
- Waar is het gebeurd?
- Wie zijn de slachtoffers?

Wil je meer weten: [www.rodekruis.be](http://www.rodekruis.be)