

# EHBO Kaart

## Eerste hulp bij ongelukken

### Basisregels verlenen Eerste Hulp

- Let op eigen veiligheid.  
*Bijvoorbeeld in verkeerssituaties, bij gevaarlijke stoffen, elektriciteit, agressie, paniek, vuurwerk en in weersomstandigheden als koude, hitte en onweer.*
- Stel vast wat er is gebeurd.
- Stel het slachtoffer gerust.
- Zorg voor beschutting.  
*Bescherm een slachtoffer tegen onderkoeling en oververhitting. Gebruik dekens. Houd het slachtoffer uit de felle zon.*

### Slachtoffer verplaatsen?

Ernstig ongeval of ernstig letsel = niet bewegen of verplaatsen!

*Bijvoorbeeld bij open botbreuk of wervelletsel*

### Verplaatsen van slachtoffer wanneer wel mogelijk:

- Verplaats het slachtoffer naar een beschutte plek.
- Draag het slachtoffer weg (met meerdere mensen) of trek het slachtoffer aan kleding / enkels weg.
- Houd hoofd en nek stabiel.
- Spreek omstanders rechtstreeks aan voor assistentie.

### 1-1-2 bellen? Meld:

- Aantal slachtoffers.
- Soort vermoedelijk letsel.
- Geef aan via welke ingang / route de hulpdiensten het beste kunnen rijden.
- Zorg voor vrije toegangswegen voor de hulpdiensten naar het slachtoffer.
- Volg de aanwijzingen van de hulpdiensten en geef antwoord op hun vragen.

### Disclaimer

De samenstelling op de EHBO-kaart van de Paasheuvelgroep is met de grootste mogelijke zorg uitgevoerd. Het aanbod aan informatie is samengesteld op basis van openbare bronnen. De Paasheuvelgroep kan niet instaan voor de juistheid en de volledigheid van de informatie die op de EHBO-kaart staan. Daarnaast is de Paasheuvelgroep niet aansprakelijk voor schade die is ontstaan als gevolg van onjuistheid, onvolledigheid of onrechtmatigheid van de inhoud van de via EHBO-kaart aangeboden informatie.

### Verlies bewustzijn

#### Wat te doen bij een persoon dat bewustzijn verliest:

- Controleer het bewustzijn door het slachtoffer aan te spreken en voorzichtig aan de schouders te schudden.
- Open de luchtweg door het hoofd van het slachtoffer naar achteren te brengen. Voel, luister en kijk 10 seconden of er ademhaling is.
- Wel ademhaling? Leg slachtoffer in stabiele zijligging.
- Geen (normale) ademhaling of bij twijfel, bel 1-1-2 en zeg dat het om reanimatie gaat. Vraag omstanders om een AED te halen of haal er zelf een (indien beschikbaar).
- Geef nooit drinken aan het slachtoffer bij stoornissen in het bewustzijn.

### Stabiele zijligging

- Op de linkerzij.
- Rechterknie opgetrokken.
- Linkerarm van slachtoffer onder hoofd, rechterarm opgetrokken voor gezicht.



### Reanimeren

- Start de reanimatie met 30 hartmassages. Druk het borstbeen 4 tot 5 centimeter in en houd een tempo aan van 100 keer per minuut.
- Beadem 2 keer.
- Geef na 2 beademingen weer direct 30 hartmassages en wissel dit af.
- Ga door tot iemand met een AED arriveert.
- Blijf doorgaan met reanimeren / volg de opdrachten van de AED op totdat een ambulance arriveert en een medewerker de reanimatie overneemt.

## Verslikking

### Doen bij verslikking:

- Sla met de onderkant van uw hand tussen de schouderbladen bij het slachtoffer. Ondersteun de borstkas hierbij, doe dit maximaal 5 keer.
- Geen verbetering? Ga dan achter het slachtoffer staan en 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. Doe dit maximaal 5 keer. *Vermijd druk op de ribben of op de onderkant van het borstbeen.*
- Laat 1-1-2 bellen, wanneer 5 buikstoten niet helpen
- Wissel daarna de slagen tussen de schouderbladen en de buikstoten af. Ga door tot de ambulance het van u overneemt.
- Begin met reanimeren als het slachtoffer bewustzijn verliest.

### Raadpleeg een arts als:

- Er buikstoten aan kinderen zijn gegeven.
- Een volwassen slachtoffer na buikstoten, buikklachten heeft.

### Bel 1-1-2

- Als de buikstoten niet helpen.
- Als het slachtoffer het bewustzijn verliest.

## Pijn

### Doen bij pijn:

- Beweeg zo min mogelijk.
- Ondersteun de pijnlijke plek met tassen, jassen of handen. Een pijnlijke arm kan het slachtoffer het beste zelf ondersteunen.
- Koel een pijnlijke plek maximaal twintig minuten onder de koude kraan / een nat washandje / een coldpack / zak met ijs gewikkeld in een droge doek. Koel maximaal tien minuten als koelen onaangenaam is. Stop met koelen als de pijn erdoor toeneemt.
- Trek spierkramp uit de kuit door tenen naar de voorkant van de knie te duwen, geef het slachtoffer wat te drinken (sportdrink).
- Laat bij kaakletsel het slachtoffer niet praten of kauwen.
- Koel een pijnlijke oogbol niet rechtstreeks maar direct ernaast.

### Raadpleeg een arts bij:

- Forse zwelling, aanhoudende pijn en pijntoename.

## Tekenbeet

### Doen bij een tekenbeet:

- Pak met behulp van een tekenpincet de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast. Trek de teek uit de huid.
- Gebruik voor het verwijderen van teken geen alcohol of benzine.
- Ontsmet het wondje na het verwijderen van de teek
- Noteer de datum van de tekenbeet en houd een maand lang in de gaten of er een rode kring ontstaat rondom de tekenbeet.

### Raadpleeg een arts :

- Als het verwijderen van de teek niet lukt.
- Als er in de weken na de beet een rode kring om de tekenbeet ontstaat.
- Als na de tekenbeet sprake is van ongewone vermoeidheid, koorts, verminderde eetlust of pijn aan gewrichten.

## Brandwonden

### Doen bij een brandwond:

- Koel de brandwonden minimaal 10 minuten met (bij voorkeur) lauw stromend water.
- Bescherm het slachtoffer verder tegen afkoeling.
- Laat de wond ademen, smeer niets op de wond.
- Dek brandwonden zo schoon mogelijk af.

### Raadpleeg een arts bij:

- Brandwonden op het gezicht, gewrichten, handen, voeten en geslachtsorganen.
- Brandwonden door elektriciteit of chemische stoffen.
- Bij inademing van rook / hete gassen.
- Ernstige vorm van wonden.
- Blaren.

## Schaafwonden

### Doen bij een schaafwond:

- Spoel de wond onder de kraan schoon.
- Wrijf de schaafwonden zo nodig schoon met een zacht en nat washandje (gebruik geen watten).
- Verwijder oppervlakkig vastzittend vuil met een pincet.
- Laat schaafwonden in principe aan de lucht drogen.
- Wanneer prettiger, dek de schaafwond af met niet-verklevend verband.

### Raadpleeg een arts bij:

- Een grote schaafwond.