

DE BELANGRIJKSTE REGELS VAN EHBO

Bij het geven van eerste hulp bij ongevallen gaat het om de belangrijkste EHBO-regels. Hiervan kan het leven van het slachtoffer afhangen!

1 Let op gevaar

- Overzie snel de situatie
- Is er gevaar voor mijzelf?
Zo ja: neem dan beschermingsmaatregelen, zoals bijv. bij giftige gassen, elektrische stroom
 - Is er gevaar voor anderen?
Zo ja, waarschuw hen dan
 - Is er gevaar voor het slachtoffer?
Verkeert hij nog in een gevaarlijke situatie (b.v. in het water, in een ruimte gevuld met gas, beknedd)?
Zo ja, haal hem hieruit

2 Ga na wat het slachtoffer mankeert

- Is de ademhaling voldoende?
Zo niet: dan onmiddellijk beademen
- Zo ja: dan toch de ademhaling blijven controleren
- Bestaat er een ernstige bloeding?
Zo ja: dan deze direct stelpen
- Is het slachtoffer bij kennis?
Zo niet: handel dan als onder bewusteloosheid is aangegeven. Is het slachtoffer bij kennis, is de ademhaling goed en bestaat er geen ernstige bloeding vraag het slachtoffer:
 - hoe het ongeluk gebeurd is
 - of hij pijn heeft
 - of hij de plaats van de pijn aan wil wijzen
 - of hij armen, benen, handen en voeten kan bewegenBlijf op de ademhaling letten!

3 Help iemand waar hij ligt

Door het slachtoffer te bewegen kunnen zijn letsels alleen maar erger worden
Versleep alleen in uiterste nood en dan over de kortst mogelijke afstand

4 Stel het slachtoffer gerust

Een slachtoffer voelt zich meestal angstig, ellendig. Blijf daarom bij hem. Stel hem gerust

1 BEADEMING

Wanneer beademen?

Indien het slachtoffer bewusteloos is, geen waarneembare ademhaling heeft of slechts zeer oppervlakkig ademt

Oorzaken:

Inademing giftige gassen, elektrische stroom, verdrinking, verstikking, hersen- en schedelletsel, vergiften

Hulp:

Onmiddellijk beademen volgens de mond-op-mond of mond-op-neus-beademingsmethoden, als hieronder beschreven:

- Leg het slachtoffer op zijn rug
- Kniel naast het hoofd
- Leg uw ene hand op zijn voorhoofd de andere onder zijn nek
- Breng nu zijn hoofd zo ver mogelijk achterover
- De mond van het slachtoffer valt hierdoor open
- Haal diep adem en doe uw mond wijd open
- Sluit uw open mond om de mond van het slachtoffer, knijp de neus dicht met de hand op het voorhoofd
- Met een schuin oog kijkt u of zijn borst omhoogkomt
- Die wordt dan volgeblazen met lucht
- Als de borst omhoog is, laat u de mond en de neus van het slachtoffer even vrij. Adem zelf weer diep in
- Als de borst van het slachtoffer is gedaald, brengt u weer uw open mond over de zijne. Leg weer uw wang stevig tegen zijn neusgaten en blaas weer met enige kracht in
- Kijk weer of de borstkas omhoogkomt
- Blijf zo alsmaar doorgaan. Even rustig, even regelmatig, even weinig gehaast
- Zodoende laat u het slachtoffer ademen zoals u zelf ademt
- Laat inmiddels knellende kleding losmaken
- Blijf doorgaan met de mond-op-mond-beademing tot het slachtoffer zelf weer goed gaat ademen of deskundige hulp het overneemt
- Soms merkt u dat de borst niet omhoogkomt. Dat kan gebeuren als u het hoofd van het slachtoffer niet goed achterover houdt
- Houd dan zijn nek beter omhoog en zijn hoofd sterker achterover en beadem nogmaals
- Lukt de beademing dan nog niet, houd dan met uw ene hand het hoofd van het slachtoffer goed achterover en leg uw andere



EERSTE HULP BIJ BEDRIJFSONGEVALLEN

LAAT VÓÓR ALLES MEDISCHE HULP INROEPEN

DE MEDISCH
ADVISEUR
BIJ DE
ARBEIDSINSPECTIE

hand onder zijn kin. Duw zijn kin stevig naar voren en druk tegelijk met uw duim de lippen van het slachtoffer op elkaar

13 Uw ene hand blijft het hoofd goed achteroverhouden
Plaats uw mond om de neus en blaas daar lucht in
Beadem net zo als bij de mond-op-mond-methode



2 BLOEDINGEN (uitwendig)

1 Kleine oppervlakkige wondjes bijv. schaafwondjes:

wat betadinejodium op het wondje; afdekken met gaaspleisterverband

2 Matige bloeding:

afdekken met snelverband

3 Hevige bloeding:

- Het bloed stroomt gelijkmatig uit de wond
Snelverband aanleggen; daarop een laagje witte watten; dan een laag vette watten; het geheel met een zwachtel onder stevige druk vastleggen; de zwachtel moet het gehele verband bedekken
- Het bloed gult in sloten uit de wond; de slagader tussen hart en wond met de duim dichtdrukken (zie tekening)
voor bloeding hoog aan de bovenarm of in de okselstreek de ondersleutelbeenslagader tegen de eerste rib dichtdrukken voor bloedingen aan de arm aan de binnenzijde van de bovenarm dichtdrukken
voor bloeding aan het been in de liesplooi met 2 duimen op elkaar of met de hele vuist dichtdrukken. Blijven drukken tot deskundige hulp aanwezig is; bij neusbloeding onder het harde neusbeen dichtdrukken; knellende kleding aan de hals losmaken; met het hoofd iets voorover laten zitten

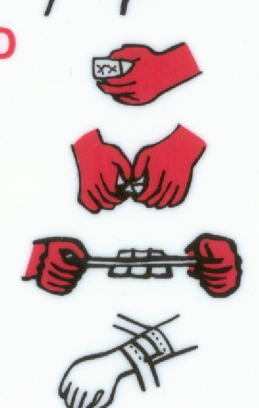


Indien u in het afdrücken van slagaders niet bedreven bent, leg dan een opgevouwen snelverband op de binnenzijde van een schone zakdoek op de wond en druk met uw duim of hand krachtig op de wondplaats. Lichaamsdeel hoog houden. Blijven drukken tot deskundige hulp aanwezig is



SNELVERBAND

Dient voor bedekking en bescherming van wonden
Maak het pakje snelverband open
Daarin zit een kussentje van gaas en watten met twee zwachtels eraan vast. Neem het verband met beide handen vast, met de zwachtels naar boven. Neem in elke één zwachtel en houd het verband voldoende hoog boven de wond. Beweeg uw handen uit elkaar, waardoor het verband openslaat. Dek nu de wond af en wikkel de zwachtels om het lichaamsdeel. Voorkom dat het verband verschuift. De eerste omwikkeling moet half op het kussentje en half op de huid liggen. Wikkel daarna door en knoop de einden aan elkaar vast. Zorg dat de knoop ruim naast de wond ligt



3 BEWUSTELOOSHEID

Verschijselen:

- Soms bewegingloos, soms onrustig
- Reageert niet op aanroepen of voorzichtig aanstoten
- Ademhaling is aanwezig

Hulp:

- Knellende kleding losmaken, eerst aan de hals
 - De mond schoonmaken
 - Slachtoffer in zijligging brengen
 - Laat het slachtoffer niet alleen
- Als het koud is leg dan een deken of jas onder en over hem



4 FLAUWTE

Zie onder punt 3 Bewusteloosheid

5 SHOCK

Bij ernstig letsel treedt veelal shock op

Verschijselen:

Slachtoffer is soms onrustig, soms wezenloos en verward; klam zweet, asgrijze kleur, koud gelaat

Hulp:

- Laat het slachtoffer plat liggen en maak knellende kleding los
- Kalmerend toespreken en gerust stellen
- Niet alleen laten
- Bij koude deken of jas onder en over hem heenleggen
- Geen drinken geven
- Snel naar een ziekenhuis vervoeren

6 ARM- en BEENBREUKEN

Verschijselen:

- Hevige pijn
- Onmacht tot bewegen
- Soms zichtbare zwelling
- Soms abnormale stand of verkorting
- Soms uitwendige bloeding

Hulp:

- Het gebroken lichaamsdeel niet bewegen
- Het gebroken lichaamsdeel in de aangetroffen stand laten
- Been, zonder dit te bewegen, aan weerszijden steunen met kussens, opgerolde dekens, jassen e.d.
- Bij bloeding op de breukplaats: zo nodig kleding openknippen; opgevouwen snelverband losjes op de wond leggen
- Het slachtoffer met rust laten en meer deskundige hulp afwachten

7 VERSTUIKING

Verschijselen:

- Pijn
- Zwelling en verkleuren
- Sterk verminderde beweeglijkheid komt veel voor bij enkel-, knie- en polsgewricht

Hulp:

- Zo min mogelijk bewegen
- Leg een flinke laag vette watten rondom het getroffen lichaamsdeel; leg hierover een cambriczwachtel aan onder gelijkmatige, stevige druk; laat aan elke kant een paar centimeter van de vette watten vrij; dat voorkomt overbodig knellen

8 ELEKTRISCHE STROOM

Hulp:

- Denk aan uw eigen veiligheid
- Direkt de stroom uitschakelen, als de getroffen daarmee nog in aanraking is; soms kan de onder stroom staande draad worden weggetrokken met droog niet geleidend materiaal, bijv. een droge stok
- Is dit niet mogelijk, ga dan op iets droogs staan bijv. een jas of een droog stuk hout en doe iets droogs aan uw handen. Pak het slachtoffer bij een punt van zijn kleren en sleur hem weg
- Bij bewusteloosheid zie onder punt 2
- Bij onvoldoende ademhaling onmiddellijk beademen zie onder punt 1
- Brandwonden steriel verbinden

9 VERBRANDING

- Door **vuur**: vlammen doven door getroffen met veel water te overgieten en/of hem over de grond te rollen in deken, jas, gordijn e.d. met water nablussen
- Door **stoom** of **hete vloeistoffen** of **voorwerpen**: houd een verbrand lichaamsdeel in stromend koud water. Doe dit net zo lang tot het gloeien voorbij is. Heeft het slachtoffer kleren aan op de verbrande plek, houd deze dan nat. Laat de kleren aan; dan hebt u meer kans dat brandblaren dicht blijven
Nooit blaren openmaken
- Door **chemische stoffen**: lange tijd met koud water flink afspoelen; verder handelen als hierboven is aangegeven

10 VERGIFTIGINGEN

1 Vergif inademen:

breng het slachtoffer in de frisse lucht; pas op voor uzelf; begeef u nimmer onaangeliend in putten, kelders, tanks en dergelijke; voorziet u zelf hierbij zo nodig van verse lucht- of zuurstofmasker; gebruik daarbij nooit open vuur in verband met mogelijk ontploffingsgevaar; als u licht nodig hebt, gebruik dan een zaklantaarn; wanneer u een lichtknop omdraait geeft dat een vonk: dan hebt u bij sommige gassen kans op een ontploffing; indien het slachtoffer uit de gevaarlijke omgeving is gehaald: laat slachtoffer liggen; zonedig beademen. Bij bewusteloosheid handelen als onder no. 3 aangegeven

2 Bijtend vergif in de mond, keel en maag

Iemand heeft een bijtende stof in de mond gekregen, dwing hem met water te spoelen en dit uit te spuwen; laat hem daarna drinken, want het bijtende vergif moet verdund worden, anders richt het van binnen verwoestingen aan; het slachtoffer moet zo snel mogelijk naar een ziekenhuis

3 Vergif geslikt:

als iemand een vergif, bijv. een verdovend middel, heeft geslikt, breng hem dan onmiddellijk naar een ziekenhuis; elke seconde is kostbaar; zorg dat zo'n slachtoffer blijft ademen

4 Vergif op de huid:

verontreinigde kleding direct uittrekken; huid afspoelen met veel water; indien bijtende stof op de huid hier ongeveer 10 minuten mee doorgaan; niet bijtende vergiften moeten eveneens van de huid worden weggespoeld; sommige vergiften dringen nl. door de huid heen en kunnen zo een vergiftiging veroorzaken bijv. vele bestrijdingsmiddelen

5 Vergif in het oog:

leg het slachtoffer neer; spoel het gif met veel zacht stromend water direkt uit het oog; bij sterk bijtende stoffen hier 10 à 15 minuten mee doorgaan (De behandelende arts kan zich bij vergiftiging wenden tot het Nationaal Vergiftigingen Informatiecentrum Utrecht, tel. 030-789111, dag en nacht bereikbaar)

11 VREEMDE VOORWERPEN IN HET OOG

Vuiltje in het oog:

trek met duim en wijsvinger de oogleden van elkaar. Laat naar boven en naar beneden kijken. Alleen wanneer het vuiltje op het wit van het oog, of de binnenkant van het onderste ooglid zit het voorwerp verwijderen met vochtig watje of vochtige zakdoekpunt. Indien het voorwerp vast zit dan laten zitten

12 EERSTE HULP BIJ VERDRINKING

1 Zelf te water:

iemand die te water raakt kan vrij lang blijven drijven als hij zijn longen maar goed met lucht gevuld houdt; die werken dan als een natuurlijke reddingsgordel; als u zelf te water bent geraakt; spaar dan lucht en energie; roep weinig; u kunt af en toe kort en hard roepen; maak geenodeloze bewegingen; beweeg uw handen onder water; fiets met uw benen (watertrappen); dit verhoogt uw drijfvermogen

2 Iemand dreigt te verdrinken:

iemand worstelt om boven water te blijven; gooi hem iets toe dat drijft; een leeg blik, een lege koffer, een plank; is er een lijn bij de hand, bind die daar aan; als u misgoot kunt u de drijver terughalen; kan de drenkeling hem pakken, dan trekt u hem naar de kant; een drenkeling ligt meestal vlak bij de wal, daar moet u in het donker aan denken; een reddingsklos kan goede diensten bewijzen; is die voorhanden, doe de lus van de lijn om uw pols en gooi de klos over de drenkeling heen; trek een drenkeling altijd ruggelings op de wal. Pak hem met twee man bij de polsen en trek hem op de kant; een drenkeling die op zijn rug op het droge wordt gehaald, heeft de minste kans op letsel; zorg voor droge kleren

3 Bewusteloze te water:

kunt u een bewusteloze die in het water ligt bereiken, houd zijn hoofd dan boven water en strek het zo ver mogelijk achterover; houd het hoofd zo tot de drenkeling op het droge is; leg hem daar in stabiele zijligging, met de mond goed naar de grond; zo kan het water uit mond en neus lopen; maak zo nodig mond en keel schoon; let erop dat het slachtoffer blijft ademen; ademt de bewusteloze niet meer, pas dan onmiddellijk mond-op-mond-beademing toe; indien het slachtoffer bewusteloos is of is geweest, dan zo snel mogelijk naar het ziekenhuis



13 VERVOER

Vervoer alleen dan wanneer de getroffen zich in een gevaarlijke omgeving bevindt

1 Verslepen:

ga bij zijn hoofd staan; breng één van zijn armen voor zijn borst; schuif uw armen onder zijn oksels door; leg uw handen met aangesloten vingers en duimen over zijn onderarm; til hem op en versleep hem uiterst behoedzaam; houd hem zoveel mogelijk in liggende houding

2 Steunen op de heup:

iemand die nog op één been kan staan kunt u helpen naar een veilige plaats te komen. Ga aan de gezonde kant van het slachtoffer staan

3 Vervoer per deken:

een slachtoffer kunt u met zes man wegdragen op een deken. Rol een lange zijde van een deken voor één derde op. Kantel het slachtoffer voorzichtig over deze rol op het midden van de deken. Rol nu de andere lange zijde op. U kunt het slachtoffer nu met 6 man vervoeren

