

# ZO HELP JIJ!

**Ernstige  
verwondingen  
en ongevallen?  
Bel eerst 112!**

## FLAUWTE

- Leg het slachtoffer languit op de grond.
- Maak riemen en strakke kleding los.
- Zorg voor frisse lucht en verfris het voorhoofd met een vochtig doekje.
- Als het slachtoffer bijkomt, laat hem/haar nog even rustig liggen.
- Komt het slachtoffer na 2 minuten nog niet bij, leg hem/haar dan op zijn/haar zij.

## BLOEDNEUS

- Was je handen (en trek wegwerphandschoenen aan als dat kan).
- Buig het hoofd van het slachtoffer lichtjes voorover (leeshouding).
- Knijp de neus 5 minuten dicht, net onder het harde gedeelte van de neus.
- Controleer of het bloeden gestopt is. Nee? Knijp opnieuw 5 minuten dicht.

## HARTSTILSTAND

ALS HET SLACHTOFFER NIET REAGEERT ÉN NIET OF NIET NORMAAL ADEMT

- Bel 112.
- Stuur iemand op pad om een AED-toestel te halen.
- Druk met je beide handen 30 keer op het midden van de borstkas. Druk de borstkas zo'n 5 cm in.
- Beadem. Knijp de neus dicht, til de kin omhoog en blaas twee keer de lucht in de mond.
- Breng een AED-toestel aan en volg de instructies.

## SCHAAFWONDE

- Was je handen (en trek wegwerphandschoenen aan als dat kan)
- Spoel de wonde met water. Al het vuil moet eruit zijn.
- Droog de huid rond de wonde.
- Dek de wonde af met een pleister.

## BRANDWONDE

- Was je handen (en trek wegwerphandschoenen aan als dat kan).
- Koel de wonde minstens 10 minuten met stromend water en tot de pijn verlicht is.

## KNEUZING - VERSTUIKING

- Laat het slachtoffer niet steunen op het gekneusde lichaamsdeel of beweeg het zo weinig mogelijk.
- Wikkel een (hand)doek rond een koelzakje of rond een zakje met water met ijsblokjes in.
- Koel de gekneusde zone gedurende maximaal 20 minuten.
- Breng een steunverband aan.

## SNIJWONDE

- Was je handen (en trek wegwerphandschoenen aan als dat kan).
- Druk op de wonde om de bloeding te stelpen.
- Behandel daarna zoals een schaafwonde.

NOODNUMMER

**112**

### HULP DICHTBIJ?

#### VERANTWOORDELIJKE EHBO

Naam . . . . .  
Nummer . . . . .

#### DICHTSTBIJZIJNDE DOKTER

Naam . . . . .  
Adres . . . . .  
Nummer . . . . .

# BIJ ONGEVALLEN

Met medewerking van



KLASSE