

**Heel**

**Nederland**

**EHBO op zak**

# Weet wat je moet doen!

**Elke dag kun je een situatie tegenkomen waarin je Eerste Hulp moet verlenen. Thuis, op het werk, onderweg of tijdens het sporten. Wat moet je wel en wat juist niet doen? Wat moet eerst? Wanneer bel je 112?**

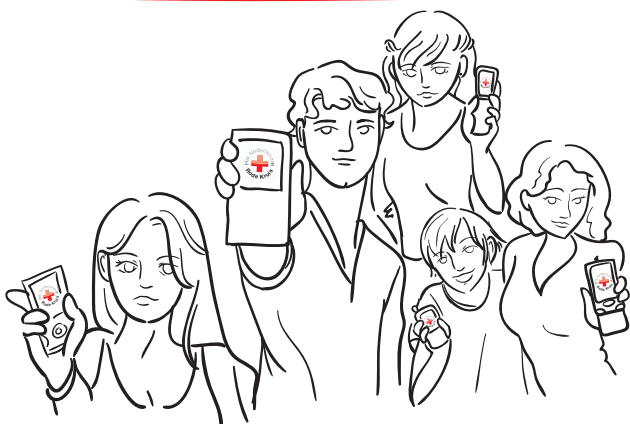
Vragen waarop iedereen het antwoord zou moeten weten. In deze folder vind je de vier basisbeginselen van Eerste Hulp, en tips voor de 7 meest voorkomende ongevallen. Met deze tips ben je nog lang niet elk ongeval de baas. Wil je meer informatie over eerste hulp en het cursusaanbod van het Rode Kruis, kijk dan op [www.rodekruis.nl/ehbo](http://www.rodekruis.nl/ehbo).

Wil je altijd instructies bij 54 verschillende ongevallen op zak hebben, download dan de gratis EHBO app zodat je direct weet wat je moet doen.

Vertel ook al je familie, vrienden en kennissen over de EHBO app. Waardoor zij ook direct weten wat te doen bij een ongeval.

**Tip:**

Print deze folder uit op A4 formaat voor in de keukenla. Print daarnaast een extra exemplaar met meerdere pagina's op één A4, die je mee kan nemen in je tas of portemonnee.



Download de gratis  
**EHBO app!**



De EHBO app is beschikbaar voor Apple, Android en Windows telefoons.

Je kunt de app downloaden via [www.rodekruis.nl](http://www.rodekruis.nl) of in de App Store van jouw telefoon.

Zoek dan op "Rode Kruis".

# Eerste Hulp

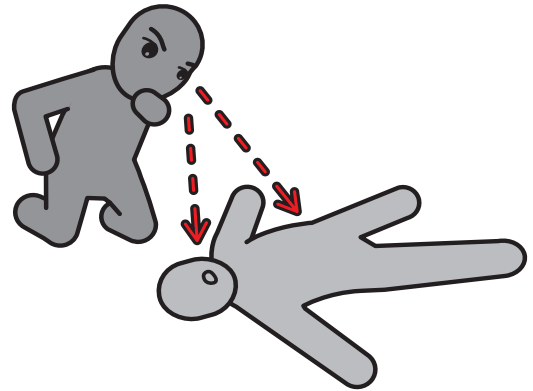
in vier stappen

1



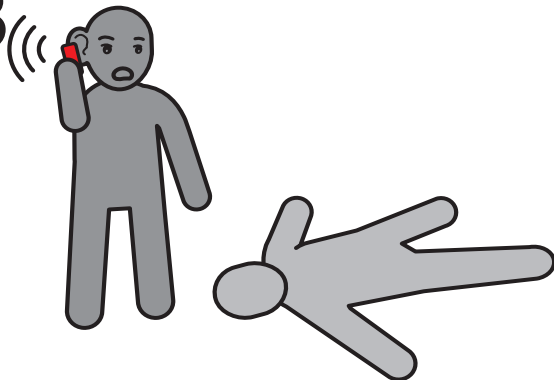
Zorg voor veiligheid

2



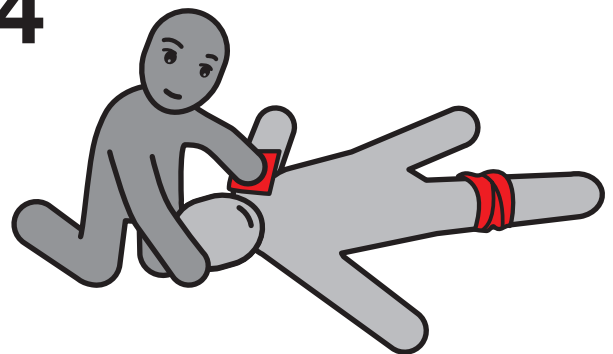
Beoordeel  
de toestand van  
het slachtoffer

3



Alarmeer  
de hulpdiensten

4



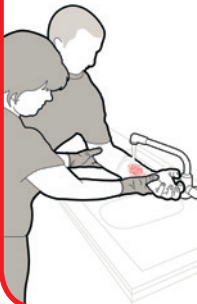
Verleen verdere  
Eerste Hulp

# Wat doe je bij...



## Verslikking

Bij ernstige verslikking (bij bewustzijn, maar niet meer kunnen ademen): sla vijf keer met vlakke hand tussen de schouderbladen. Helpt dit niet? Ga achter het slachtoffer staan en plaats één vuist tussen diens navel en borstbeen. Pak met je andere hand je eigen vuist vast. Trek die vijf keer krachtig naar je toe. Werkt dit niet? Bel 112 en herhaal alle handelingen!



## Huidwond

Spoel de wond met schoon stromend water tot er geen vuil meer in de wond zit. Dek de wond daarna af met een steriel kompres of een schone doek. Zelfs bij de kleinste wond op straat is er gevaar voor tetanus. Vraag de dokter om advies.



## Bewusteloosheid

Reageert iemand niet op aanspreken en zachtjes schudden? Roep om hulp. Draai het slachtoffer op de rug. Open de luchtweg door het hoofd iets naar achteren te kantelen. Controleer de ademhaling 10 seconden. Bij normale ademhaling: leg in stabiele zijligging. Bel 112. Stopt de ademhaling? Start reanimatie.



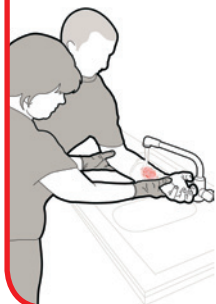
## Kneuzing of botbreuk

Bij een breuk of verstuiking van spieren, botten of gewrichten: eerst koelen met in een doek gewikkeld ijs (of een 'cold pack'). Kan het slachtoffer lopen, ga dan naar een arts. Kan hij niet bewegen? Bel 112. Zet gebroken ledematen nooit zelf recht. Vermoed je wervel- of hoofdletsel? Zorg dat het slachtoffer zich niet beweegt en bel 112.



## Vergiftiging

Heeft iemand een giftige stof binnengekregen? Bel direct een arts voor advies. Laat een slachtoffer nooit braken, geef ook geen water, melk of andere middelen tenzij op uitdrukkelijk advies! Als het slachtoffer het bewustzijn dreigt te verliezen, bel 112.



## Brandwond

Bij brandwonden geldt: eerst water, de rest komt later! Koel de wond 15-20 minuten met lauw water tot de pijn verlicht is. Verwijder kleding (tenzij die aan de huid vastkleeft) en sieraden. Prik blaren niet open. Leg een nat verband of een natte (schone) doek op de wond en laat het slachtoffer naar de dokter gaan.



## Bloeding

Vraag het slachtoffer op de wond te drukken of doe dit zelf. Vraag iemand 112 te bellen. Laat het slachtoffer liggen of op de grond zitten. Blijft de wond bloeden? Druk dan steviger op de plaats van de bloeding tot de hulpdiensten aankomen.

Illustraties van het Britse Rode Kruis