EERSTE HULP BIJ BEDRIJFSONGEVALLEN

DE MEDISCH ADVISEUR BIJ DE ARBEIDSINSPECTIE

LAAT VÓÓR ALLES MEDISCHE HULP INROEPEN

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

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

2 Ga na wat het slachtoffer mankeert

a Is de ademhaling voldoende?
Zo niet: dan onmiddellijk beademen
Zo ja: dan toch de ademhaling blijven controleren
b Bestaat er een ernstige bloeding?
Zo ja: dan deze direkt stelpen
c Is het slachtoffer bij kennis?
Zo nee: 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 bewegen

Blijf 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:

1 Leg het slachtoffer op zijn rug
2 Kniel naast het hoofd
Leg uw ene hand op zijn voorhoofd de andere onder zijn nek
3 Breng nu zijn hoofd zo ver mogelijk achterover
De mond van het slachtoffer valt hierdoor open
4 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
5 Met een schuin oog kijkt u of zijn borst omhoogkomt
Die wordt dan volgeblazen met lucht
6 Als de borst omhoog is, laat u de mond en de neus van het slachtoffer even vrij. Adem zelf weer diep in
7 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
8 Kijk weer of de borsthas omhoogkomt
Blijf zo alsmaar doorgaan. Even ruisig, even regelmatig, even weinig gehaast
Zisdoende laat u het slachtoffer ademen zoals u zelf ademt
9 Laat, indien dit knellende kleding loismaken
10 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
11 Houd dan zijn nek beter omhoog en zijn hoofd sterker achterover en beadem nogmaals
12 Lukt de beademing dan nog niet, houd dan met uw ene hand het hoofd van het slachtoffer goed achterover en leg uw andere 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 achterwerhouden
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 betadinepoder op het wondje; afdekken met gaasjes/pleisterverband

2 Matige bloeding:

afdekken met snelverband

3 Hevige bloeding:

a 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 geheele verband bedekken
b Het bloed gutpt in stoten 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 onderslechtbeenslagader 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 flete vuist dichtdrukken. Blijven drukken tot deskundige hulp aanwezig is.
bij neusbloeding onder het hard de neusbeen dichtdrukken; knellende kleding aan de hals loismaken; met het hoofd iets voorover laten zitten.

Indien u in het afdrukken van slagaders niet bedreven bent, leg dan een opengevouwen 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 een 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

Verschijnselen:

1 Soms bewegingloos, soms onrustig
2 Reageert niet op aanroepen of voorzichtig aanstoten
3 Ademhaling is aanwezig

Hulp:

a Knellende kleding loismaken, eerst aan de hals
b De mond schoonmaken
c Slachtoffer in zijligging brengen
d 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

Verschijnselen:

Slachtoffer is soms onrustig, soms wazeloos en verward; klam zweet, asgrauwe kleur, koud gelaat

Hulp:

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

6 ARM- en BEENBREUKEN

Verschijnselen:

1 Hevige pijn
2 Onmacht tot bewegen
3 Soms zichtbare zwelling
4 Soms abnormale stand of verkorting
5 Soms uitwendige bloeding

Hulp:

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

7 VERSTUIKING

Verschijnselen:

1 Pijn
2 Zwelling en verkleuren
3 Sterk verminderde beweeglijkheid komt veel voor bij enkel-, knie- en polsgewrichten

Hulp:

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

8 ELEKTRISCHE STROOM

Hulp:

a Denk aan uw eigen veiligheid
b Direkt de stroom uitschakelen, als de getroffene daarmee nog in aanraking is; soms kan de onder stroom staande draad worden weggetrokken met droog niet geleidend materiaal, bijv. een droge stok
c 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
d Bij bewusteloosheid zie onder punt 2
e Bij onvoldoende ademhaling onmiddellijk beademen zie onder punt 1
f Brandwonden steriel verbinden

9 VERBRANDING

1 Door **vuur**: vlammen doven door getroffene met veel water te overgieten; stoof hem over de grond te rollen in deken, jas, gordijn e.d. met water natuassen
2 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
3 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 onaangelijnd in putten, kelders, tanks en dergelijke; voorzie uzelf hierbij zo nodig van verse lucht- of zuurstofmaker; gebruik daarbij nooit open vuur in verband met mogelijk ontplofbaar gas; als u licht nodig hebt, gebruik dan een zaklantaarn; wanneer u een schlknop omdraait geeft dat een vonk; dan hebt u bij sommige gassen kans op een ontplofbaar; indien het slachtoffer uit de gevaarlijke omgeving is gehaald: laat slachtoffer liggen; zonodig 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 gesliikt:

als iemand een vergif, bijv. een verdowend middel, heeft gesliikt, 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 direkt uittrekken; huid afspoelen met veel water; indien bijtende stof op de huid hier ongeveer 10 minuten mee doorgaan; niet bijtende vergiften moeten evenwens 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 wanneer u kunt al en toe kort en hard roepen; maak geen nodeloze bewegingen; beweeg uw handen onder water; fiets met uw benen (watertrappen); dit verhoogt uw drijfvermogen

2 Iemand dreigt te verdrinken:

iemand worstelt om bovenwater 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 dan aan; als u misgooit 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 nuggelings 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 ademhalen; adem 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 getroffene 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 okseis 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