






Stappenplan Eerste Hulp

	Belangrijke regels bij Eerste Hulp <ol style="list-style-type: none"> 1. Let op gevaar 2. Ga na wat er is gebeurd en daarna wat iemand mankeert 3. Stel het slachtoffer gerust en zorg voor beschutting 4. Zorg voor professionele hulp 5. Help het slachtoffer op de plaats waar hij of zij ligt 	 Alarmeren (112) Vermeld bij het alarmeren (na uw naam): <ol style="list-style-type: none"> 1. welke hulpdienst u wilt hebben 2. wat er is gebeurd 3. waar het is gebeurd 4. hoeveel slachtoffers er zijn 5. wat de slachtoffers mankeren
Als u een eerstehulpopleiding heeft gehad	 Werk volgens de richtlijnen van Het Oranje Kruis	Gebruik het materiaal zoals dat is geleerd
Als u geen eerstehulpopleiding heeft gehad	 Handel als volgt	
Probleem	 Doen	Hoe / tips
Iemand <i>verslikt</i> zich	Sla 5 x tussen de schouderbladen	Met vlakke hand ondersteun een schouder met de andere hand
Er zijn <i>brandwonden</i>	Koel de brandwonden	Gedurende minstens 5 minuten Laat rustig lauw water over de verbrande plek lopen
Er stroomt <i>veel bloed</i> uit een wond	Stop het bloeden	Druk de wond dicht Leg zo mogelijk eerst een verband of schone handdoek op de wond
Er is een wond (<i>weinig bloed</i>)	Dek de wond af Spoel de wond schoon met lauw water	Gebruik wondpleister, steriel gaasje en kleefpleister of een wondsnelverband
Er is een <i>schaafwond</i>	Dek de wond af alleen als dit nodig is, bijv. i.v.m. kleding	Wondpleister of vet gaas
Ledemaat doet pijn en kan niet bewogen worden (<i>ontwrichting/botbreuk</i>)	Laat niet bewegen	Slachtoffer zelf arm laten vasthouden Been over hele lengte steunen
Ledemaat doet pijn maar kan nog wel bewogen worden (<i>kneuzing/verstuiking</i>)	Koel de plaats van de pijn	Liefst met stromend water
U hebt gebruik gemaakt van deze verbandtrommel	Vul de materialen snel aan	Ga naar drogist of apotheek
U hebt nog geen eerstehulpopleiding gevolgd?	Volg zo snel mogelijk een eerstehulpopleiding. Daar leert u de volledige EHBO-handleidingen.	Zie de website www.ehbo.nl

Tip: bij letsels aan armen of benen zo mogelijk sieraden (laten) afdoen.