

EERSTE HULP BIJ ONGELUKKEN

Een duurzaam leven is een gezond leven. Help elkaar gezond te houden en zorg dat je goede Eerste Hulp kunt verlenen als dit nodig is. Hiermee kan erger worden voorkomen en kunnen zelfs levens worden gered.

Je moet het natuurlijk wel écht kunnen! Kies daarom voor het diploma Eerste Hulp van **Het Oranje Kruis**. Volg je cursus bij een opleider naar keuze en laat het examen afnemen door een onafhankelijke examinator. Slaag je, dan weet je zeker dat je de vaardigheden ook écht beheerst.



Bloedneus

- Laat iemand zitten met zijn hoofd iets voorover gebogen, alsof hij schrijft. Door deze houding loopt het bloed makkelijker uit zijn mond en/of neus.
- Laat hem de neus een keer snuiten om eventuele losse bloedstolsels te verwijderen (doe dit niet na een ernstig ongeval!).
- Laat hem vervolgens de neus 5 minuten vlak onder het neusbeen dichtknijpen. De meeste bloedingen stoppen binnen 5 minuten.
- Stopt het niet, neem dan contact op met de huisarts of huisartsenpost.



Schaafwond

- Spoel een schaafwond eerst met lauwwarm water.
- Dep hem zo nodig met een zacht washandje verder schoon.
- Schaafwonden hoeven niet te worden verbonden, behalve als er steeds kleding tegenaan komt. Gebruik in dat geval niet-verklevend verband.
- Bel bij grote schaafwonden de huisarts of huisartsenpost.



Vergiftiging

- Heeft een kind een giftige stof binnengekregen? Bel dan direct 112 wanneer hij bewusteloos, niet alert of erg benauwd is.
- Neem in alle andere gevallen contact op met de huisarts of huisartsenpost voor advies.
- Laat het kind na het inslikken van een bijtend gif (indien mogelijk) de mond spoelen met water en dit weer uitspugen.
- Neem de rest van het gif of de verpakking mee als je naar het ziekenhuis moet.



HET ORANJE KRUIS

Ook een EHBO-diploma halen? Kijk op EHBO.nl/cursuskiezer voor een opleider bij jou in de buurt.