

Eerste Hulp bij doe-het-zelf ongelukken

CHECKER

Tienduizenden doe-het-zelvers belanden elk jaar op de eerste hulp van een ziekenhuis.

Het Oranje Kruis geeft u enkele tips over wat u zelf kan doen.

ELEKTRICITEITSONGEVALLEN

- Zorg dat u zelf niet door de stroom getroffen wordt.
- Beoordeel of u de stroombron kan uitschakelen: zo ja, schakel deze uit. Trek de stekker uit het stopcontact, zet de hoofdschakelaar om. Lukt dit niet: schakel de brandweer in en doe verder niets.

EVENTUEEL:

- Isoleer uzelf: ga op een droog, niet metalen voorwerp staan: plank, deken, rubbermat. Trek dikke handschoenen aan of omwikkel uw handen met droog textiel, rubber, papier of leer.
- Verbreek daarna het contact tussen het slachtoffer en de stroombron.
- Kijk wat er met het slachtoffer aan de hand is en verleen eerste hulp.
- Beoordeel eerst de vitale functies, daarna plaatselijk letsel.
- Let daarbij op tweede of derdegraads verbranding op eventuele intree- en uittreeplaats.

Neem contact op met een arts.

WONDEN

- Houd de wond even onder zacht stromend lauw leidingwater.
- Maak een oppervlakkige, kleine wond schoon met een huidontsmettingsmiddel, dek hem af met een wondpleister of steriel gaas met kleefpleister.
- Bij een grotere snijwond (meer dan 1 cm) kunnen de wondranden van elkaar wijken en is het bloeden minder makkelijk te stoppen. Gebruik dan zwaluwstaartjes om de wond dicht te drukken. Dit doet u als volgt:
 - plak een breed uiteinde van de pleister aan een zijde van de wond;
 - trek licht aan de pleister, zodat de wondranden tegen elkaar gedrukt worden;
 - plak de pleister verder vast aan de tegenoverliggende zijde van de wond.
 - geef druk op de wond bij een actief bloedende wond met een gaas of schone doek of eventueel met de blote hand.

Grote wonden laten beoordelen door een arts. Wanneer het bloeden niet stopt, raadpleeg dan professionele hulp. Deze kan bepalen of er meer beschadigd is dan alleen de huid en of de wond gehecht moet worden (dit kan tot 6 uur na de verwonding).

VERSTUIKING/KNEUZING

- Koelen met een coldpack of een zak met ijsklontjes. Of koelen gedurende 10 tot 15 minuten met water uit de kraan is een goed alternatief.
- Leg altijd een droge doek tussen coldpack en ijs en het getroffen lichaamsdeel om schade aan de huid te voorkomen.
- Geef zo nodig rust en steun aan het getroffen lichaamsdeel. Oefen met een drukverband druk uit op het getroffen lichaamsdeel. Leg een getroffen been hoog, geef een arm steun met een driekante doek.
- Laat het slachtoffer niet alleen. De combinatie van pijn en kou kan er voor zorgen dat het slachtoffer een flauwte krijgt.

Neem eventueel contact op met een arts.

Dit zijn enkele onderdelen die in

HET ORANJE KRUISBOEKJE

aan bod komen. Print deze checker en bewaar hem bij uw verbanddoos/gereedschapskoffer, zodat u in geval van nood de juiste Eerste Hulp kunt verlenen.



Het Oranje Kruis

Nog beter is natuurlijk een cursus Eerste Hulp te volgen.

Kijk op www.ehbo.nl of bel 070-3383232 voor adressen van cursussen eerste hulp in de buurt.