

# EHBO checklist

By Checklist Wizard

- Basis
  - Let op eigen veiligheid - denk aan verkeer, gevaarlijke stoffen, elektriciteit
  - Beweeg of verplaats een (mogelijk) ernstig gewond slachtoffer niet. Behalve bij gevaar.
  - Bescherm een slachtoffer tegen oververhitting of onderkoeling
- Eerste Hulp bij vergiftiging
  - Bel 112 bij vergiftigingen
  - Geef door om welke vergiftiging het gaat
  - Neem of geef de verpakking of resten mee
- Eerste Hulp bij bloeding, grote wonden
  - Geef bij actieve bloedingen directe druk op de wond
  - Gedurende 10 minuten
  - Gebruik hierbij een verband of schone doek
  - Afhankelijk van de grootte van de wond of infectiegevaar gaat u naar de (huis)arts.
- Eerste Hulp bij bewusteloosheid
  - Om verstikking te voorkomen - draai een op de rug liggend bewusteloos slachtoffer op de zij
  - Bij braken
  - Bij bloedverlies in de mond
  - Als u hem alleen moet laten
- Eerste Hulp bij brandwonden
  - Koel brandwonden tenminste 10 minuten met bij voorkeur lauw stromend water
  - Koel alleen de brandwonden
  - Bescherm het slachtoffer verder tegen afkoeling
  - Smeer niets op de wond
  - Dek brandwonden steriel of zo schoon mogelijk af
  - Ga naar een arts bij
    - Blaren
    - Ernstige brandwonden

- Brandwonden op het gezicht, gewrichten, handen, voeten en geslachtsorganen
- Brandwonden door electriciteit of chemische stoffen
- Bij inademing van rook/hete gassen
- Eerste Hulp bij verslikken/ verstikking
  - Stoot bij ernstige verslikking met de onderkant van uw hand tussen de schouderbladen, ondersteun de borstkas hierbij
  - Heeft dit niet het gewenste effect doe dan het volgende
  - Ga achter het slachtoffer staan
  - Sla uw armen rond de borstkas
  - Plaats uw vuist met de duim in de hand tussen navel en onderkant borstbeen.
  - Omvat deze vuist met de andere hand en trek beide handen met een ruk schuin omhoog naar u toe
  - Wissel deze handelingen af
  - Laat 112 bellen wanneer dit niet helpt.
  - Ga na deze handelingen met kinderen altijd naar de (huis)arts.
- Eerste Hulp bij kneuzing of verstuiking
  - Koel om de pijn te bestrijden minstens 10 minuten met water, gebruik eventueel ijs of een coldpack
  - Leg een doek tussen coldpack/ijs om bevroering tegen te gaan.
  - Geef rust aan het getroffen lichaamsdeel.
  - Is er sprake van een forse zwelling, denkt u aan een breuk of blijft de pijn ondanks rust, neem dan contact op met uw (huis)arts.
- Eerste Hulp bij gebroken arm of been
  - Gebroken arm
  - Ga naar het ziekenhuis
  - Laat het slachtoffer zelf de arm vasthouden
  - Gebroken been
  - Beweeg het been niet
  - Leg een dekenrol/jassen langs een gebroken been en bel 112
- Symptomen botbreuk
  - Pijn
  - Onvermogen op het betreffende lichaamsdeel te bewegen

- Zwelling
- Soms een abnormale stand