

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