

RED EEN LEVEN

EERSTEHULPKAARTJE OP ZAKFORMAAT



Paraat. Altijd, overal.

Volg een gratis
eerstehulpkursus
in je buurt.
www.rodekruis.be

Eerste hulp in 4 stappen

1 Zorg voor veiligheid van:

- jezelf
- het slachtoffer
- de omstanders

2 Beoordeel de toestand van slachtoffer

- bewustzijn
- ademhaling

3 Alarmeer de hulpdiensten

- Huisarts
- Hulpdiensten: 112
- Antigifcentrum: 070 245 245

4 Verleen verdere eerste hulp

Of bied ruimte aan iemand die dat kan.

Hartstilstand

Het slachtoffer is bewusteloos, ademt niet of niet normaal en reageert niet. De normale huidskleur verdwijnt.

Wat doe je?

- Roep om hulp. Laat iemand 112 bellen en – indien beschikbaar – een AED halen.
- Er is geen AED? Start hartmassage. Druk borstbeen 5 tot 6 cm in, 2 keer per seconde. Wissel 30 keer drukken af met 2 keer beademen. Als je niet weet hoe beademen moet, geef je enkel hartmassage.
- Blijf reanimeren tot professionele hulp aankomt of het slachtoffer bij bewustzijn komt.

Beroerte

Een beroerte kan verschillende ziekte tekens geven die plots optreden: verwardheid, afwezigheid, opwinding, duizeligheid, slechter zien, scheve mond, moeilijk spreken, verlamming aan één zijde van het lichaam.

Wat doe je?

- Alarmeer 112. Laat het slachtoffer rusten en geen inspanning meer doen.
- Installeer hem in een comfortabele zittende houding. Geef geen eten of drinken.
- Blijf rustig praten en controleer regelmatig bewustzijn en ademhaling.

Brandwonde

Eerst water de rest komt later!

Koel de brandwond onmiddellijk af met koel of lauwwarm water. Alarmeer bij ernstige brandwonden de hulpdiensten. Blijf afkoelen tot de pijn afneemt of gedurende 20 minuten. Leg een nat verband op de wonde: steriel kompres of zuivere doek. Prik blaren niet open.

RED EEN LEVEN | EERSTEHULPKAARTJE OP ZAKFORMAAT

WEET WAT JE MOET DOEN!

Eerste hulp moeten verlenen, het kan je elke dag overkomen. Snel en correct reageren kan levens redden.

In België krijgen elke dag 30 mensen een hartstilstand buiten het ziekenhuis. Thuis, tijdens het sporten, op school of op het werk. Misschien morgen in jouw buurt? Slechts 7% overleeft dit. Wordt een slachtoffer binnen de eerste 3 tot 4 minuten gereanimeerd en krijgt het een stroomstoot toegediend met een AED, dan heeft het tot 70% kans om te overleven.

Zorg ervoor dat je paraat bent om snel te helpen! Hieronder vind je tips voor eerste hulp. Wat doe je bij een hartstilstand, een beroerte of brandwonden?

- **Druk de pagina af, knip de tips uit en stop ze in je tas of portefeuille. Ze kunnen levens redden!**
- **Of wil je er het fijne van weten, om nóg beter te kunnen helpen? Volg dan een gratis eerstehulpkursus in je buurt: www.rodekruis.be.**

