

Om te onthouden:

DO:

- Denk aan je eigen veiligheid
- Help slachtoffers
- Bel 112
- Stel het slachtoffer gerust
- Probeer zijn naam te achterhalen

Stabiele zijligging

Is het slachtoffer buiten bewustzijn?
Is er geen zichtbaar letsel?

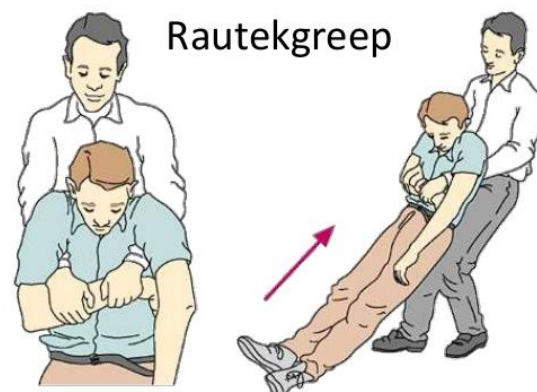
Leg het slachtoffer in de stabiele zijligging.



Onveilige situatie?

Loopt het slachtoffer acuut gevaar?

Verplaats het slachtoffer dan via de Rautekgreep. (Zie ook pagina 3)



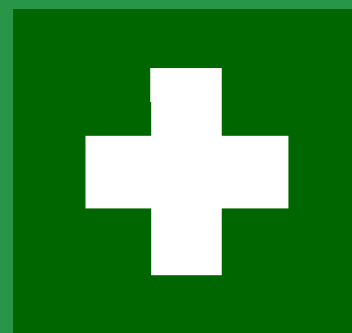
DON'T:

- Laat het slachtoffer niet aan zijn lot over.
- Laat het slachtoffer nooit alleen.
- Verplaats het slachtoffer zo min mogelijk.

EHBO-posten:

Zorg dat je weet waar EHBO posten zijn (bijvoorbeeld verbandtrommels).

Deze herken je aan het volgende pictogram:



Eerste hulp bij ongevallen (EHBO)

Ondanks voorzorgsmaatregelen kunnen er nog altijd ongevallen voorkomen. De spreuken 'een ongeval zit in een klein hoekje' en 'voorkomen is beter dan genezen' zijn niet voor niets veel gehoorde kreten.

De werkgever moet zich volgens de wet laten bijstaan door medewerkers die als bedrijfshulpverlener (BHV) zijn aangewezen. Een van de taken van de BHV'ers is het verlenen van eerste hulp. Maar, wanneer er geen BHV'er in de buurt is, is het belangrijk dat jij, als werknemer, ook weet wat je moet doen bij een bedrijfsongeval van een collega of andere aanwezige.

Het is belangrijk dat een slachtoffer op tijd en op een juiste manier geholpen wordt. Soms kan snelle hulp het verschil betekenen tussen leven en dood!

Maatregelen

De arbeidsplaats

- Zorg dat je weet waar EHBO posten (bijv. verbandtrommels) zijn. Deze zijn te vinden in de buurt van dit pictogram:
- De werkgever zorgt voor het onderhoud aan de EHBO posten. Dit houdt in dat zij voorraden moet controleren en aanvullen. In dit geval is de klant verantwoordelijk



Figuur 1 EHBO pictogram

EHBO-stappen:

1. Let op gevaar. Niet alleen gevaar voor jezelf, maar ook voor het slachtoffer en omstanders. Als het slachtoffer of de omstanders in gevaar is/zijn, haal hem/hen dan zo snel mogelijk weg uit die situatie. Denk hierbij ook aan je eigen veiligheid!
Het slachtoffer mag alleen via de Rautekgreep verplaatst worden. Zie volgende pagina.
2. Probeer het slachtoffer gerust te stellen. Leg uit wat je komt doen en probeer te achterhalen wie het slachtoffer is en waar hij vandaan komt.
3. Ga na wat er gebeurd is en vervolgens wat diegene mankeert. Probeer dit te achterhalen door dit aan het slachtoffer te vragen.

Is het slachtoffer bewusteloos? Vraag, indien mogelijk, aan omstanders of zij kunnen vertellen wat er gebeurd is.

Bekijk het slachtoffer goed. Hier kan je vaak ook een conclusie trekken. Dit kan van belang zijn, omdat je het ambulance personeel dan wellicht waardevolle informatie kan geven over de situatie van het slachtoffer.

4. Zorg indien nodig voor deskundige hulp. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren. Bel zelf, of laat iemand anders het alarmnummer (**112**) bellen. Wanneer iemand anders het alarmnummer belt, vraag of deze persoon na het bellen terug komt. Zo weet je zeker dat het alarmnummer gebeld is.

Bel bij twijfel altijd het alarmnummer!

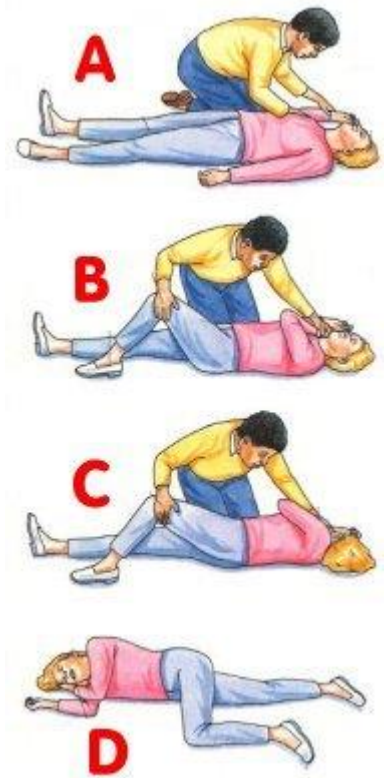
Laat het slachtoffer nooit alleen!

5. Verplaats het slachtoffer zo min mogelijk. Help het slachtoffer op de plaats waar hij/zij ligt, tenzij die plek urgent gevaar oplevert. Knellende kleding mag losgemaakt worden, maar ben voorzichtig.

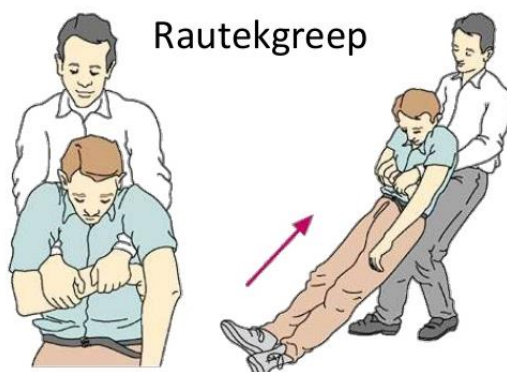
Wanneer het slachtoffer bewusteloos is, en er is vermoedelijk geen wervelletsel, probeer het slachtoffer dan in de stabiele zijligging te leggen. Zie figuur 2.

De Rautekgreep gaat als volgt:

- Leg de voeten van het slachtoffer over elkaar;
- Leg de armen van het slachtoffer tegen het lichaam aan;
- Kniel aan het hoofd van het slachtoffer;
- Schuif een hand onder de hals en de andere tussen de schouderbladen;
- Hef het hoofd voorzichtig op en schuif zelf dichterbij;
- Til de rug van het slachtoffer op en breng het slachtoffer in een zittende positie;
- Ondersteun het slachtoffer aan de schouderbladen;
- Steek je beide handen onder de oksels van het slachtoffer en grijp een van de voorarmen;
- Neem met je ene hand de pols van het slachtoffer vast en met je andere hand de arm net voor de elleboog;
- Plaats jezelf in hurkzit, zonder de arm van het slachtoffer los te laten;
- Kom met een strekte rug recht en trek het slachtoffer mee omhoog tot het op je dijbeen steunt;
- Breng het slachtoffer dan naar een veilige plaats en leg hem/haar voorzichtig neer.



Figuur 2 de stabiele zijligging



Figuur 3 de Rautekgreep