

# Eerste hulp in 4 stappen tijdens de coronacrisis

Deze hulpkaart met de 4 stappen die in elke eerstehulp situatie van toepassing zijn, is uitgebreid met maatregelen en acties die omwille van de coronacrisis vereist zijn. De richtlijnen zijn opgesteld op basis van de inzichten in mei 2020.

## Blijf rustig en handel als eerstehulpverlener

Probeer kalm te blijven en je eigen emoties onder controle te houden.

Orden zo goed mogelijk je gedachten en de handelingen die je als eerstehulpverlener kan uitvoeren.

### ! Zorg voor veiligheid

- **Houd afstand: respecteer in eerste instantie de aanbevolen fysieke afstandsregel.**
- Ga na wat de risico's zijn voor jezelf, het slachtoffer en de omstanders. Pas als de situatie veilig is **en op voorwaarde dat je een mondmasker en wegwerphandschoenen draagt**, kan je het slachtoffer benaderen. **Vraag ook het slachtoffer een mondmasker te dragen.**
- Vermijd besmetting:
  - was je handen voor en nadat je hulp hebt verleend
  - zorg dat je niet in contact komt met bloed of andere lichaamsvloeistoffen van het slachtoffer; draag een mondmasker en wegwerphandschoenen.
- Vermijd dat het slachtoffer valt: laat het slachtoffer steeds zitten of liggen (afhankelijk van de situatie) op de plaats van het gebeuren.
- Verplaats het slachtoffer niet, tenzij de situatie onveilig is; beperk eventuele manipulaties van het slachtoffer tot een minimum.

### Met mondmasker en wegwerphandschoenen kan je de volgende stappen uitvoeren.

- Met beschermingsmiddelen mag je het slachtoffer verzorgen, maar bij minder ernstige verwondingen kan je ook aanwijzingen geven en het slachtoffer vragen om zichzelf te verzorgen (bv. reinigen en ontsmetten, aanbrengen cold pack, ...). Dan is je eigen veiligheid zeker gegarandeerd.
- Bij een reanimatie voer je enkel borstcompressies uit, gebruik je de AED (indien beschikbaar) en geef je geen mond-op-mondbeademingen (ook niet met een zakmasker voor beademing). Bedek de mond en neus van het slachtoffer met een doek of een masker.

### Zonder mondmasker en wegwerphandschoenen is je eigen veiligheid niet voldoende gegarandeerd.

- Verleen eerste hulp op afstand door het slachtoffer aanwijzingen te geven en bel 112 indien nodig.
- Zonder beschermingsmiddelen kan je geen reanimatie uitvoeren. Je kan de borstcompressies niet uitvoeren en de AED niet gebruiken omdat de kans op besmetting te groot is.



### Beoordeel de toestand van het slachtoffer

- Praat met en luister naar het slachtoffer: verzamel informatie die je kan helpen om gepaste hulp te bieden.
- Ga na of het slachtoffer zich in een levensbedreigende toestand bevindt. Controleer dus meteen de vitale lichaamsfuncties: bewustzijn, ademhaling (enkel door te kijken naar de borstkas, niet luisteren en niet voelen) en circulatie.
- Stel vast welke letsels het slachtoffer van een ongeval heeft opgelopen (aard en ernst van de letsels); ga bij onwel worden of plotse ziekte na waar het slachtoffer last van heeft (klachten die worden geuit).
- **Vraag de persoon die hulp inroept om aan te geven of hij/zij symptomen vertoont die kunnen wijzen op een Covid-19 besmetting (hoesten, ademhalingsproblemen, koorts, ...). Indien dit het geval is, verwijst hem/haar door naar de huisarts.**



## Alarmeer

- Bij ernstige en levensbedreigende situaties:  
**is er iemand bij je:**
  - geef duidelijke informatie aan deze persoon en laat hem of haar onmiddellijk 112 bellen
  - laat de hulpdienst opwachten zodat er geen tijd verloren gaat
- **ben je alleen:**
  - bel 112
  - volg de (corona-aangepaste) instructies van de 112 calltaker.
- Bij een lichte verwonding hoef je geen externe hulpverleners te verwittigen. Je mag deze zelf verzorgen en registreren.
- Afhankelijk van de aard en de ernst van het gebeuren is het ook mogelijk dat je na de eerste hulp in stap 4 het slachtoffer doorverwijst en eventueel begeleidt naar een arts.



## Hoe verwittig je correct de Noodcentrale 112?

Vermeld:

- waar de hulpdiensten worden verwacht
- wat er gebeurd is en wat de gevaren zijn
- wie het slachtoffer is en in welke toestand het zich bevindt.



## Verleen verdere eerste hulp

- Controleer regelmatig de vitale lichaamsfuncties van het slachtoffer. Blijf aandacht hebben voor de klachten en symptomen.
- Geef voorrang aan alle levensreddende handelingen (enkel borstcompressies en gebruik van de AED, geen beademingen) en verzorg ook de meest ernstige verwondingen:
  - stelp een ernstige bloeding
  - koel de brandwonde(n) af
  - dek een grote wonde af
  - verstrek eerste hulp bij ernstige bot-, gewrichts- en spierletsels.
- Verzorg de minder ernstige verwonding(en).
- Besteed aandacht aan de emotionele reacties bij het slachtoffer en de omstanders en ga er op een gepaste manier mee om.
- Zorg voor het comfort van het slachtoffer:
  - laat het slachtoffer een gepaste houding aannemen; dit is meestal de houding waarin het slachtoffer het minste pijn voelt
  - bescherm het slachtoffer tegen koude of warmte: gebruik een (isolatie)deken, jas of paraplu als zonnenscherm.
- Geef het slachtoffer niet te eten of te drinken, behalve als het een persoon is met een diabetesprobleem (bloedsuikertekort of hypoglycemie) of na advies van het Antigifcentrum.
- Informeer de opgeroepen hulpverleners over wat er gebeurd is, de toestand van het slachtoffer in het begin van de hulpverlening en nadien, én de uitgevoerde handelingen.



## Bijzondere aandachtspunten tijdens de coronacrisis

- Was je handen grondig met water en zeep, voor en na elke interventie.
- Draag tijdens elke interventie een mondkapje en wegwerphandschoenen. Hoe je correct de handschoenen uittrekt, zie je op deze afbeelding.



- In het kader van goede nies- en hoesthygiëne: voorzie papieren zakdoeken voor jezelf en de persoon die hulp inroept. Papieren zakdoeken moeten weggegooid worden in een afsluitbare vuilbak. Indien je beschikt over een open vuilbak, voorzie deze van een plastic zak die je na een verzorging dichtknoopt en definitief verwijdert als restafval.
- Na elke interventie: reinig en ontsmet gebruikte materialen en werkoppervlakken met een 70% alcoholische oplossing.
- Eerstehulplokaal (indien je hierover beschikt): verlucht dit lokaal regelmatig door het openen van deur en raam.