

Eerstehulptips voor de zomer



Rode Kruis
Vlaanderen

helpt
helpen



Wat doen bij ongemakken deze zomer? 10 hulptips

De zomer is een mooie tijd. Genieten van de tuin, gezellig barbecueën, lekker op vakantie gaan. Jammer genoeg zorgt de zomer ook voor ongemakken. Een zonneslag, brandwonde, tekenbeet... het is vlug gebeurd. Met de tips in dit boekje kan je daar gelukkig zelf iets aan doen.

Deze tips staan ook in ons handboek *Help! Eerste hulp voor iedereen*, waar je nog meer handige tips kan ontdekken.

Huidwonde	blz. 4
Tekenbeet	blz. 6
Brandwonde	blz. 8
Blaar door wrijving	blz. 10
Kneuzing	blz. 12
Zonneslag	blz. 14
Irritatie door processierups	blz. 16
Uitdroging	blz. 18
Kwallenbeet	blz. 20
Flauwte	blz. 22



Wat doe
je bij een
huidwonde?

1. Was je handen en trek wegwerphandschoenen aan.
2. Stelp zo nodig de bloeding: druk op de wonde.
3. Reinig de wonde met stromend water. Laat het water rechtstreeks op de wonde stromen om het vuil uit de wonde weg te spoelen. Reinig de wonde grondig.
4. Eventueel mag je lichtjes wrijven in de wonde om het vuil uit de wonde te halen. Gebruik daarvoor een steriel kompres.
5. Droog na het spoelen de omgeving van de wonde af.
6. Dek de wonde na het reinigen af, bijvoorbeeld met een steriel kompres of een wondpleister.
7. Trek je wegwerphandschoenen uit en was je handen na het verlenen van de eerste hulp.



Wat doe
je bij een
tekenbeet?



1. Was je handen en trek wegwerphandschoenen aan.
2. Verwijder de teek zo snel mogelijk met een speciale tekentang.
3. Neem de teek vast bij de monddelen, zo kort mogelijk bij de huid van het slachtoffer. Knijp niet op het lichaam van de teek. Verdoof de teek niet met alcohol, ether of een brandende sigaret.
4. Trek de teek geleidelijk maar stevig uit de huid. Verwijder de teek in zijn geheel. Gebruik een tekentang zoals omschreven in de gebruiksaanwijzing.
5. Reinig de wonde uitgebreid met water en ontsmet nadien.
6. Noteer de datum en de plaats van de beet. Raadpleeg een arts als er in de eerste weken na de tekenbeet een abnormale huidverandering optreedt.
7. Trek je wegwerphandschoenen uit en was je handen na het verlenen van de eerste hulp.

Wat doe je bij
een **brandwonde**?




1. Was je handen en trek wegwerphandschoenen aan.
2. Koel de brandwonde zo snel mogelijk af met koel of lauw leidingwater. Richt de waterstraal niet rechtstreeks op de wonde. Koel minstens 10 minuten af. Blijf koelen tot de pijn verlicht is.
3. Verwijder altijd kledij en sieraden als ze niet aan de huid vastkleven. Prik eventuele blaren niet open.
4. **Kleine brandwonde?** Breng na het spoelen een vochtinbrengend product aan en dek de wonde af.
5. **Ernstige brandwonde?** Leg na het koelen een nat wondverband aan en raadpleeg gespecialiseerde hulp.
6. Trek je wegwerphandschoenen uit en was je handen na het verlenen van de eerste hulp.

A close-up photograph of a person's hand. The thumb has a large, clear, fluid-filled blister. The hand is holding the edge of a dark grey, ribbed sock. The background is blurred, showing more of the hand and the sock. A red graphic element is visible in the top left corner.

Wat doe je bij
een **blaar door
wrijving** ?

1. Was je handen en trek wegwerphandschoenen aan.
2. Is de blaar niet hinderlijk?
Laat ze dan intact.
3. Is de blaar hinderlijk of zou ze spontaan kunnen scheuren?
 - **Is de blaar open?** Spoel ze met water.
 - **Is de blaar gesloten?** Prik ze open. Doe dit niet bij een blaar door een brandwonde! Gebruik een steriele naald. Houd de naald evenwijdig met de huid en prik enkele malen aan de basis van de blaar. Druk het vocht uit de blaar met een steriel kompres.
4. Is de blaar reeds opengescheurd?
Neem met een pincet de wondfranjies vast en knip deze zo kort mogelijk bij de intacte huid af.
5. Dek de blaar af met een wondpleister of een tweedehuidverband.
6. Trek je wegwerphandschoenen uit en was je handen na het verlenen van de eerste hulp.

A close-up photograph of a young child's face. The child has light skin and blue eyes. On the forehead, there is a significant injury consisting of a large, irregular, reddish-purple bruise with some visible lacerations or abrasions. The child is wearing a dark-colored helmet with a red and white patterned interior. The background is blurred, suggesting an outdoor setting. The text "Wat doe je bij een kneuzing?" is overlaid in white on the upper right portion of the image.

Wat doe je bij
een **kneuzing**?

1. Adviseer het slachtoffer om het getroffen lidmaat zo weinig mogelijk te bewegen.
2. Verwijder ringen indien de hand of vingers gekneusd zijn.
3. Koel het letsel maximaal 20 minuten af met ijsblokjes in een zakje water of een koelzakje. Dat beperkt zwelling en pijn. Houd tijdens het koelen het ijs niet rechtstreeks tegen de huid maar wikkel er eerst een handdoek rond.
4. Onderbreek het koelen als het slachtoffer er hinder van ondervindt.
5. Breng een steunverband aan als het slachtoffer dat in functie van de pijn toelaat. Dit kan steun geven, en de pijn en zwelling beperken.

A photograph of a woman from behind, wearing a colorful, patterned bikini top. Her back is covered in a bright red sunburn. A hand is resting on her left shoulder. The background shows a body of water and a wooden post. In the top left corner, there is a red graphic element consisting of two overlapping squares.

Wat doe
je bij een
zenneslag?


1. Laat het slachtoffer rusten. Haal hem uit de zon en breng hem naar een koele omgeving.
2. Koel het slachtoffer af:
 - Richt een ventilator op het slachtoffer.
 - Leg ijsblokjes in een zakje water, koelzakjes of natte en koude (hand-)doeken op het lichaam.
 - Besprenkel of overgiet het slachtoffer met koud water.
 - Dompel handen en voeten onder in water.
3. Deed het slachtoffer een grote inspanning en is hij goed bij bewustzijn? Geef hem dan iets koels te drinken.
4. Geef het slachtoffer geen koortsremmende medicatie.



Wat doe je bij
irritatie door
een **eiken-**
processierups?




1. Was je handen en trek wegwerphandschoenen aan. Draag kledij met lange mouwen om jezelf te beschermen tegen contact met de brandhaartjes.
2. Tracht te vermijden dat het slachtoffer zich krabt of op de huid wrijft.
3. Laat het slachtoffer alle kledij uittrekken. Was de uitgetrokken kledij nadien zo warm mogelijk en droog ze in de droogkast.
4. Borstel de haren goed uit. Spoel de huid en/of de ogen grondig met water. Adviseer het slachtoffer om een douche te nemen en de haren goed te wassen.
5. Gebruik een jeukwerende zalf bij hevige jeuk. Vraag hiervoor raad aan een apotheker.
6. Trek je wegwerphandschoenen uit en was je handen na het verlenen van de eerste hulp.

A close-up photograph of a young child with light brown hair, wearing a dark blue t-shirt, drinking from a white paper cup. The child's face is the central focus, with their hand holding the cup to their lips. The background is blurred, suggesting an outdoor setting. In the top left corner, there is a red graphic element consisting of a square with a white cross-like shape cut out of it.

Wat doe je bij
uitdroging?

1. Was je handen en trek wegwerphandschoenen aan.
2. Uitdroging kan veroorzaakt worden door diarree of braken. Laat het slachtoffer regelmatig kleine hoeveelheden water drinken.
3. Geef het slachtoffer een kant-en-klare rehydratieoplossing bij ernstige gevallen. Vraag raad aan een apotheker.
4. Een baby die borstvoeding krijgt moet frequenter worden aangelegd. Bij een baby die flesvoeding krijgt kan de normale hoeveelheid melk aangevuld worden met rehydratiedrank.
5. Als het slachtoffer dat wil, mag hij iets eten.
6. Trek je wegwerphandschoenen uit en was je handen na het verlenen van eerste hulp.



Wat doe je bij een **kwallenbeet?**



1. Wrijf niet over de gestoken plaats.
2. Spoel de wonde zo snel mogelijk met zeewater om het vrijgekomen gif en de netelcellen weg te spoelen. Gebruik geen kraantjeswater.
3. Dompel het gestoken lichaamsdeel onder in warm water (maximaal 45°C) tot de pijn is verlicht (20 tot 30 minuten).
4. Verwijder zichtbare tentakels met een pincet.
5. Ga langs bij een strandhulp post, een huisarts of apotheker voor een zalf om de jeuk te verlichten.
6. Alarmeer 112 als het slachtoffer ademhalingsmoeilijkheden heeft of zich onwel voelt.



Wat doe je bij
flauwte?

1. Zie je de flauwte aankomen?
Laat het slachtoffer dan plat op de grond neerliggen.
2. Zorg voor frisse lucht.
3. Maak kleding die de ademhaling hindert los.
4. Leg koude kompressen of een vochtig washandje op het voorhoofd van het slachtoffer.
5. Als het slachtoffer bijkomt, laat hem nog even liggen. Als hij zich goed voelt, laat hem geleidelijk aan (recht)zitten en pas na een tijdje opstaan. Als hij zich terug onwel begint te voelen, leg hem dan opnieuw neer.
6. Komt het slachtoffer na 2 minuten niet bij, leg hem dan in stabiele zijligging en alarmeer de hulpdiensten via het telefoonnummer 112.

Checklist: eerste hulp op vakantie

Wat je best in je eerstehulpkoffer steekt, verschilt naargelang de streek of het land van bestemming.

Daarom maken we een onderscheid tussen een basisuitrusting en een aanvullende uitrusting.

Basismateriaal

Eerstehulpmateriaal

- Wegwerphandschoenen
- Roestvrije schaar met fijne punten
- Pincet
- Koortsthermometer
- Koelzakje
- Plastic zakjes
- Ontsmettingsalcohol 70%
- Ontsmettingsmiddel voor wonden

Verbandmateriaal

- Kleefpleister
- Wondpleisters
- Steriele kompressen
- Zwachtels
- Driehoeksverbanden
- Drukverbanden

Geneesmiddelen

- Eigen geneesmiddelen op doktersvoorschrift (bv. anticonceptie...)
- Middelen tegen veelvoorkomende ongemakjes (pijn en koorts, maag- en darmklachten, keelpijn, reisziekte, insectensteken)

Ander materiaal

- Maandverbanden, tampons
- Contactlenzenvloeistof, reservebril
- Anticonceptie en bescherming tegen soa
- Specifiek materiaal (als je dit nodig hebt zoals glucometer, bloeddrukmeter...)

Documenten

- Lijstje nuttige telefoonnummers (noodnummer van je vakantieland, huisarts, apotheker, consulaat)
- Medische fiche (allergie, medische aandoeningen, bloedgroep, vaccinaties...)
- Doktersattest voor de medicatie die je in je bezit hebt (in sommige landen nodig bij bv. controle op luchthaven)
- Lijstje in te nemen geneesmiddelen (met vermelding samenstelling)
- Documenten ziekteverzekering (World Assistance Card, Pluspas...)
- Eerstehulphandboek van Rode Kruis-Vlaanderen

Aanvullende uitrusting

Strandvakanties

- Zonnecrème (waterproof, minstens factor 30)
- Lippenbalsem
- Oogspoelflesje
- Goede zonnebril
- Hoofdbedekking

Wandelvakantie

- Middel tegen spierpijn, blauwe vlekken, verstuiking
- Deken of aluminium isolatiedeken
- Tekentang
- Tweedehuidverband (om blaren mee af te dekken)

Tropische vakantie

- Muggenmelk bv. op basis van DEET
- Muggennet met insectenwerend middel
- Rehydraterende oplossing om je vochtbalans op peil te houden bij erge vochtverliezen (bv. diarree, braken)
- Antidiarreemiddel
- Chloortabletten of druppels om (drink-)water te desinfecteren
- Antimalariapillen

Help ook als het noodlot toeslaat.

De hulptips in dit boekje helpen je deze zomer kleine ongemakken verzorgen. Maar wie zorgt er voor hulp als er ergere dingen gebeuren? Ook jij. Want door het Rode Kruis te steunen, help jij ons helpen.

Stort je bijdrage op
BE28 0960 0000 9620.

Alvast bedankt!

www.rodekruis.be