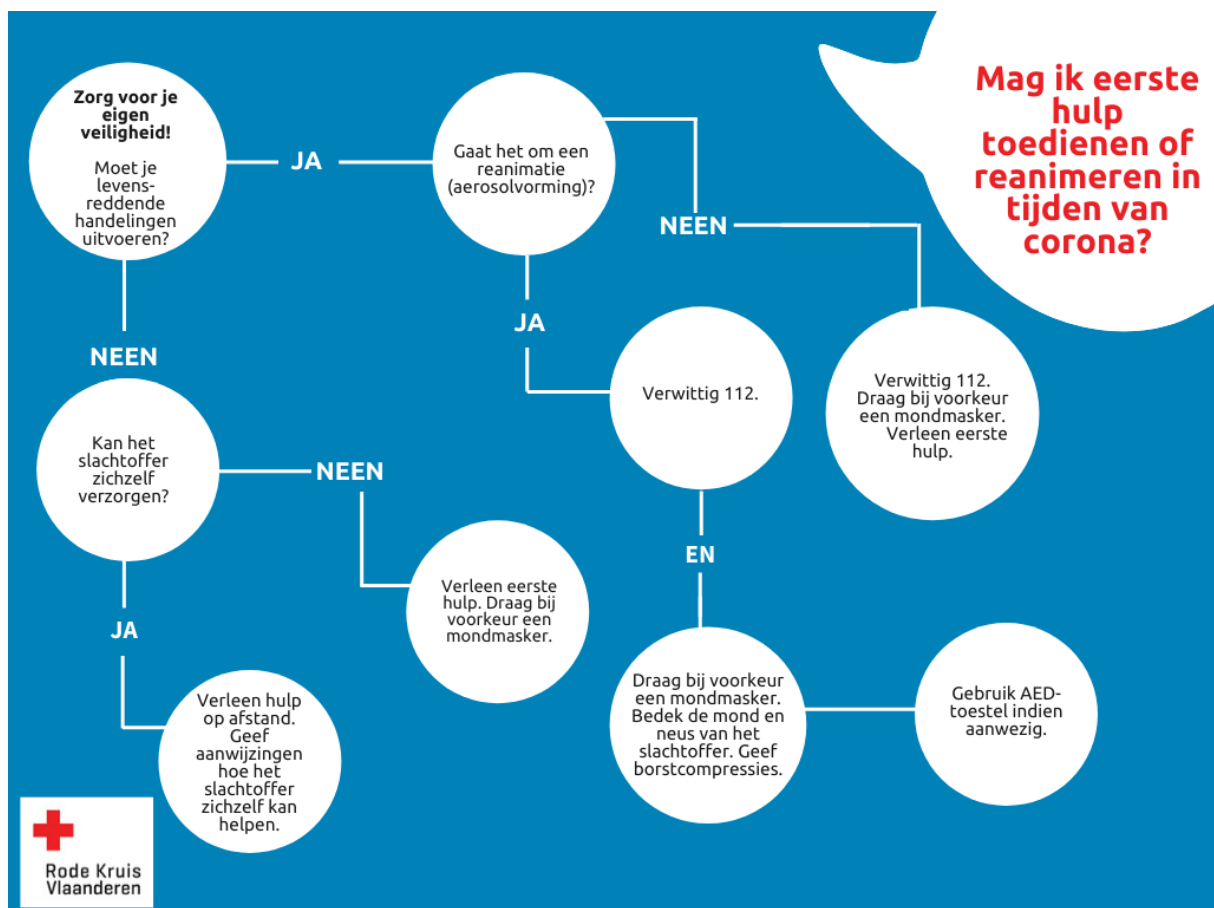




Aangepaste eerstehulpriichtlijnen in tijden van corona



Inhoudstafel

1.	Eerste hulp in tijden van corona	3
1.1.	Eerstehulpriichtlijnen – algemeen	3
	STAP 1 - Veiligheid.....	3
	Veiligheid hulpverlener is prioriteit	3
	STAP 2 – Beoordeel de toestand van het slachtoffer	3
	Vraag wat er gebeurd is.....	3
	Controleer het bewustzijn en de ademhaling.....	3
	Controleer de ademhaling	3
	STAP 3 – Raadpleeg gespecialiseerde hulp	4
	STAP 4 – Verleen verdere eerste hulp	4
	4.1 Niet-levensbedreigende situaties	4
	4.2 Levensbedreigende situaties	5
	4.3 Na het verlenen van eerste hulp	6
1.2.	Eerstehulpriichtlijnen voor bedrijfshulpverleners	7
	Mondmaskers voorzien.....	7
	Zieke werknemers	7
1.3.	Eerstehulpriichtlijnen voor het onderwijs	8
	Veiligheid hulpverlener is prioriteit	8
	Helpen kan nog steeds ... onder bepaalde voorwaarden.....	8
	Ongeval	8
	Ziekte.....	9
	Reanimatie	9
2.	Mondmaskers.....	11
3.	Omgaan met stress in tijden van corona	12
4.	Veel gestelde vragen.....	13



1. Eerste hulp in tijden van corona

Wat doe je wanneer vlak bij jou iemand onwel wordt? Dien je meteen eerste hulp toe of hou je toch rekening met de opgelegde afstandsmaatregelen? Geen gemakkelijke keuze voor een eerstehulpverlener. Daarom pasten we onze algemene eerstehulpriichtlijnen voor de bevolking aan. We hielden daarbij rekening met de richtlijnen van de **Belgische** en de **Europese Reanimatieraad** (resp. BRC en ERC). Zo willen we verduidelijken hoe jij, als eerstehulpverlener, tijdens de COVID-19 pandemie toch kan helpen, zonder je eigen gezondheid in gevaar te brengen.

1.1. Eerstehulpriichtlijnen – algemeen

STAP 1 - Veiligheid

Veiligheid hulpverlener is prioriteit

Het algemene principe is (zoals altijd): **eerste hulp of reanimatie mag niet worden gestart als de veiligheid van de eerstehulpverlener niet voldoende kan worden gegarandeerd.**

Volgende veiligheidsmaatregelen zijn in deze coronatijden aangewezen:

- Houd **afstand** (meer hierover in stap 2 en stap 4). Dit betekent echter niet dat je het slachtoffer niet kan of mag helpen!
- Zorg voor een goede **handhygiëne**: was je handen voor en na het verlenen van eerste hulp (ook als je wegwerphandschoenen droeg) en na het aanraken van een gedragen mondmasker.
- Draag persoonlijk **beschermingsmateriaal** (zie stap 4).

Vraag ook aan **omstaanders** om afstand te houden. Maak hen attent op de risico's van de situatie en geef aanwijzingen hoe ze kunnen helpen.

Als het slachtoffer een **huisgenoot of naaste** van de eerstehulpverlener is en één van hen drager is van het coronavirus, is de kans groot dat beide partijen al werden blootgesteld aan het virus. Een huisgenoot of naaste kan dus wel directe eerste hulp (van nabij) verlenen.

STAP 2 – Beoordeel de toestand van het slachtoffer

Vraag wat er gebeurd is

Als het slachtoffer aanspreekbaar is, vraag dan – terwijl je 1,5 meter afstand bewaart – wat er gebeurd is. Luister naar het verhaal van het slachtoffer en observeer hem. Op die manier kan je vaak inschatten wat de noden van het slachtoffer zijn en of je gespecialiseerde hulp moet inschakelen.

Controleer het bewustzijn en de ademhaling

Als het slachtoffer niet antwoordt op je vragen, controleer je het bewustzijn en kijk je of het slachtoffer reageert. Vraag luid: "Gaat het?"

Controleer de ademhaling

Als het slachtoffer niet bewust is, is de volgende stap het controleren van de ademhaling. Normaal gezien doe je dit door te kijken, luisteren en voelen, maar in coronatijd beperk je je tot kijken om vast te stellen of een slachtoffer nog ademt. Om het risico op infectie te beperken, adviseert het ERC om de luchtweg niet te openen en om je hoofd niet dichtbij de mond of neus van het slachtoffer te houden.



Een slachtoffer dat bewusteloos is maar normaal lijkt te ademen, leg je best in stabiele zijligging, op voorwaarde dat je geen wervelletsel vermoedt. Een slachtoffer in stabiele zijligging mag geen mondmasker dragen: met mondmasker zou hij alsnog kunnen stikken in bloed of braaksel. Verwittig vervolgens de hulpdiensten (zie stap 3).

Als het slachtoffer niet normaal ademt, alarmeer je de hulpdiensten (zie stap 3) en start je de reanimatie (zie stap 4).

STAP 3 – Raadpleeg gespecialiseerde hulp

Vraag het slachtoffer of je een familielid of huisgenoot kan bellen. Zij hoeven immers geen afstand te houden t.o.v. het slachtoffer en kunnen dus helpen bij het toedienen van eerste hulp.

Als het slachtoffer ernstig gewond is of de situatie levensbedreigend is, moet je zo snel mogelijk de hulpdiensten alarmeren via het gratis telefoonnummer 112. Vraag indien mogelijk een omstaander om de hulpdiensten te bellen. Vraag een omstaander om een AED-toestel te halen als dat nodig is.

STAP 4 – Verleen verdere eerste hulp

Voor het verlenen van eerste hulp in tijden van corona maken we een onderscheid tussen levensbedreigende (bvb hartstilstand, ernstige bloeding,...) en niet-levensbedreigende situaties.

4.1 Niet-levensbedreigende situaties

4.1.1 Slachtoffer is bewust en kan zichzelf verzorgen

Als het slachtoffer bewust is en in staat is om zichzelf te verzorgen, is het niet nodig om het slachtoffer dichterbij dan 1,5 meter te benaderen. In dat geval verleen je hulp op afstand en geef je het slachtoffer aanwijzingen hoe hij zichzelf kan helpen.

Je kan bijvoorbeeld:

- het slachtoffer aanraden om rustig te blijven zitten en een gekwetst lidmaat niet te gebruiken;
- het slachtoffer zelf een bloeding laten stelpen;
- eerstehulp materiaal aanreiken en uitleggen hoe het slachtoffer dit moet gebruiken;
- het slachtoffer geruststellen en bij hem/haar blijven tot er hulp komt;
- een familielid van het slachtoffer aanwijzingen geven om eerste hulp te verlenen.

4.1.2 Slachtoffer is bewust maar kan zichzelf niet verzorgen

Hulp verlenen op afstand en slachtoffers zichzelf laten verzorgen is niet altijd mogelijk: denk maar aan baby's, jongere kinderen, personen met een handicap,... Het spreekt voor zich dat je hen niet aan hun lot overlaat. Door volgende maatregelen in acht te nemen, kan je het risico op besmetting toch beperken.

- Indien mogelijk laat je een familielid of huisgenoot het slachtoffer verzorgen. Je geeft deze dan aanwijzingen van op een veilige afstand.



- Als er geen familielid of huisgenoot aanwezig is:
 - > verzorg je het slachtoffer bij voorkeur in open lucht;
 - > zet je – indien mogelijk – een mondmasker op en draag je wegwerphandschoenen. Als er een extra mondmasker aanwezig is, zet je dit op bij het slachtoffer. Indien er geen extra mondmasker aanwezig is, vraag je het slachtoffer om weg te kijken tijdens de verzorging.

4.2 Levensbedreigende situaties

We geven eerst enkele algemene richtlijnen voor het verlenen van eerste hulp in levensbedreigende situaties. Daarna geven we nog specifieke richtlijnen voor reanimatie en luchtwegbelemmering.

4.2.1 Algemeen

Wanneer er een levensreddende handeling uitgevoerd moet worden, kan het slachtoffer zichzelf niet verzorgen en is het bewaren van afstand niet mogelijk. In die situaties is het nodig dat je dichterbij het slachtoffer komt. Let daarbij op het volgende:

- Draag in de mate van het mogelijke een mondmasker en wegwerphandschoenen.
- Raak je gezicht en mondmasker niet aan.
- Raak het slachtoffer zo weinig mogelijk aan, enkel voor hoogstnoodzakelijke handelingen.
- Was na afloop je handen en andere lichaamsdelen die in aanraking zijn geweest met het slachtoffer met zeep.
- Reinig medische apparatuur of instrumenten na gebruik met alcohol.

4.2.2 Reanimeren

Een reanimatie is een ‘aerosol-producerende’ activiteit. Door het toedienen van borstcompressies kunnen fijne partikeltjes uit de luchtwegen (die eventueel besmet zijn met onder andere COVID-19) in de omgevingslucht vrijkomen. Hierdoor is extra voorzichtigheid bij reanimatie nodig.

Bij een reanimatiesituatie is het belangrijk dat je snel handelt en **onmiddellijk de 112 verwittigt**. De meldkamer heeft aanvullende richtlijnen gekregen om de juiste instructies te geven bij reanimatie tijdens de COVID-19 pandemie. Zij zullen je dus vertellen wat je moet doen.

Reanimeren van een volwassene

- Bescherm jezelf bij voorkeur met een mondmasker. Heb je dit niet, maak dan voor jezelf de inschatting of je voldoende veilig voelt. Twijfel je, vraag de meldkamer 112 om raad.
- Bedek de mond en neus van het slachtoffer met een mondmasker, doek of kledingstuk om de verspreiding van aerosol-partikels tegen te gaan.
- Geef continue borstcompressies tot de hulpdiensten aankomen.
- Geef geen mond-op-mondbeademingen, ook niet met een zakmasker of faceshield.
- Gebruik een AED indien beschikbaar (ook als je geen mondmasker hebt).
- Was of desinfecteer je handen.



Reanimeren van een baby of kind

- Bescherm jezelf bij voorkeur met een mondmasker. Heb je dit niet, maak dan voor jezelf de inschatting of je voldoende veilig voelt. Twijfel je, vraag de meldkamer 112 om raad.
- Als er een extra mondmasker aanwezig is, zet dit dan op bij het slachtoffer. Het afdekken van het gezicht met een ander stuk stof of doek dan een mondmasker wordt bij baby's en kinderen afgeraden.
- Geef continue borstcompressies tot de hulpdiensten aankomen.
- Geef geen mond-op-mondbeademingen, tenzij het kind een huisgenoot is.
- Gebruik een AED indien beschikbaar. (Voor baby's wordt een AED doorgaans niet gebruikt.)
- Was of desinfecteer je handen.

4.2.3 Luchtwegbelemmering door een vreemd voorwerp

Wanneer iemand het slachtoffer is van een luchtwegbelemmering door een vreemd voorwerp, moet het slachtoffer in eerste instantie aangemoedigd worden om te hoesten. Zet een slachtoffer van een luchtwegbelemmering geen mondmasker op. Als het slachtoffer er al een draagt, laat hem dit dan afzetten. Kan hij dit niet zelf, help hem dan om het mondmasker af te zetten.

De hulpverlener dient bij benadering van het slachtoffer wel zelf een mondmasker op te zetten, en de omstanders aan te manen om voldoende afstand van het slachtoffer te nemen.

4.3 Na het verlenen van eerste hulp

Geef de contactgegevens van alle eerstehulpverleners die in contact kwamen met het slachtoffer mee met het slachtoffer. Op deze manier kunnen de 'Contact Tracers' van het Agentschap Zorg en Gezondheid contact met je opnemen indien het slachtoffer achteraf positief blijkt te testen op het coronavirus.



1.2. Eerstehulpriichtlijnen voor bedrijfshulpverleners

Bovenstaande algemene eerstehulpriichtlijnen kunnen ook gebruikt worden voor bedrijfshulpverleners. Samengevat komen bovenstaande aanbevelingen hier op neer: als het slachtoffer bewust is en in staat is om zichzelf te verzorgen, is het niet nodig om het slachtoffer dichterbij dan 1,5 meter te benaderen. In dat geval verleen je hulp op afstand en geef je het slachtoffer aanwijzingen hoe hij zichzelf kan helpen. Wanneer er een levensreddende handeling uitgevoerd moet worden, mag je als hulpverlener wel dichterbij het slachtoffer komen. In dat geval draag je een mondkapje en wegwerphandschoenen en heb je extra aandacht voor goede handhygiëne vooraf en achteraf.

Hieronder geven we nog enkele specifieke aanbevelingen voor bedrijven en bedrijfshulpverleners.

Mondmaskers voorzien

Voorzie als werkgever voldoende beschermingsmateriaal voor bedrijfshulpverleners. Wegwerphandschoenen horen standaard in de eerstehulpkoffer te zitten, maar nu raden we aan om ook chirurgische mondkapjes te voorzien, zowel voor de bedrijfshulpverleners als voor mogelijke slachtoffers.

Zieke werknemers

De algemene regel is dat zieke werknemers thuis blijven, waar hij/zij door een huisgenoot verzorgd kan worden. Indien een werknemer op het werk ziek wordt:

- Draag een mondkapje en houd zoveel mogelijk afstand. Laat de zieke collega een mondkapje opzetten.
- Vang het slachtoffer op in een afzonderlijke ruimte. Verwittig een huisgenoot om het slachtoffer te komen halen indien noodzakelijk.
- Registreer wie in nauw contact kwam met de zieke werknemer. Op deze manier kunnen de 'Contact Tracers' van het Agentschap Zorg en Gezondheid contact opnemen indien het slachtoffer achteraf positief blijkt te testen op het coronavirus.
- Verlucht en reinig de ruimte waar het slachtoffer verbleef nadat hij/zij vertrok.



1.3. Eerstehulpriichtlijnen voor het onderwijs

Wat doe je wanneer één van je leerlingen zich verwondt of ziek wordt? Mag je nog eerste hulp toedienen? En hoe zit het dan met de opgelegde afstandsmaatregelen in deze coronatijden? Om op dergelijke vragen een antwoord te kunnen geven, pasten we onze eerstehulpriichtlijnen aan. We hielden daarbij rekening met de richtlijnen van de Belgische en de Europese Reanimatieraad (resp. BRC en ERC).

Vervolgens vertaalden we onze aangepaste richtlijnen in specifieke richtlijnen voor het onderwijs. Zo willen we leerkrachten duidelijk maken hoe ze in tijden van corona toch kunnen helpen zonder de eigen gezondheid en die van de leerling in gevaar te brengen.

Veiligheid hulpverlener is prioriteit

Het algemene principe van eerstehulpverlening blijft ook nu gelden. **Eerste hulp of reanimatie mag NIET worden gestart als de veiligheid van de eerstehulpverlener niet voldoende gegarandeerd kan worden.** Omdat je niet weet of het slachtoffer besmet is met het coronavirus COVID-19, gelden er strikte regels over het toedienen van eerste hulp.

Algemeen stelt de aangepaste richtlijn dat de hulpverlener niet dichterbij dan anderhalve meter bij het slachtoffer komt. In dat geval kan er hulp vanop afstand gegeven worden, door het slachtoffer aanwijzingen te geven over hoe hij/zij zichzelf kan helpen. De hulpdiensten verwittigen kan uiteraard ook als dat nodig is.

Alleen wanneer er een levensreddende handeling, zoals bijvoorbeeld een reanimatie, uitgevoerd moet worden, mag de hulpverlener dichterbij het slachtoffer komen.

Helpen kan nog steeds ... onder bepaalde voorwaarden

Ongeval

De algemene richtlijnen die we hierboven aanhaalden, kunnen ook toegepast worden in het **secundair onderwijs**. De leerlingen daar zijn immers oud genoeg om – ondersteund door aanwijzingen van de leerkracht – eerste hulp bij zichzelf toe te dienen.

In de **kleuterscholen en lagere scholen** ligt dat uiteraard anders: als jonge kinderen zich pijn gedaan hebben, kan je niet verwachten dat zij zichzelf verzorgen. Door volgende maatregelen in acht te nemen, wordt het risico op besmetting beperkt.

- Verzorg de leerling in open lucht als dat mogelijk is.
- Start met een goede handhygiëne: was je handen grondig met water en zeep. Laat ook de leerling zijn/haar handen wassen.
- Zet een mondmasker op (maar waarschijnlijk draag je er al een). Als er een extra mondmasker aanwezig is, zet je dit op bij het kind. Is er geen extra mondmasker aanwezig? Vraag dan aan de leerling om weg te kijken tijdens de verzorging.
- Trek wegwerphandschoenen aan.
- Beoordeel de situatie.
- Leg het benodigde eerstehulpmateriaal klaar.
- Verleen eerste hulp zoals gewoonlijk.



- Verzamel het afvalmateriaal na afloop en gooi het weg in een afgesloten vuilbak.
- Trek je wegwerphandschoenen uit. Gooi ook deze weg in een afgesloten vuilbak.
- Was je handen grondig met water en zeep. Laat ook de leerling opnieuw zijn/haar handen wassen.
- Vraag de leerling om zijn mondmasker af te zetten of help hem daar bij. Een wegwerpmasker gooi je weg in een afgesloten vuilbak. Een herbruikbaar masker stop je bij voorkeur in een gesloten stoffen zak die je samen met het masker wast.
- Was je handen opnieuw grondig met water en zeep. Laat ook de leerling opnieuw zijn/haar handen wassen.
- Ontsmet gebruikte instrumenten, zoals een verbandschaar, een pincet e.d., door ze minstens één minuut in een potje of schaalje ontsmettingsalcohol te leggen. Droog ze daarna af met een steriel kompres.
- Was je handen een laatste maal grondig met water en zeep.
- Kon je de leerling niet in open lucht verzorgen? Verlucht het lokaal dan goed na afloop.

Ziekte

De algemene regel is dat zieke kinderen thuis blijven. Als een leerling ziek wordt op school, volg je volgende richtlijnen:

- Draag een mondmasker en houd zoveel mogelijk afstand.
- Als er een extra mondmasker aanwezig is, zet je dit op bij het kind.
- Vang de leerling op in een afzonderlijke ruimte.
- Verwittig de ouders om de leerling te komen halen.
- Registreer wie in nauw contact kwam met het zieke kind. Op deze manier kunnen de 'Contact Tracers' van het Agentschap Zorg en Gezondheid contact opnemen indien het slachtoffer achteraf positief blijkt te testen op het coronavirus.
- Verlucht en reinig de ruimte waar de leerling verbleef nadat het is afgehaald.

Reanimatie

- Controleer het bewustzijn door te roepen. Controleer de ademhaling door te kijken of de borstkas op en neer gaat.
- Verwittig de hulpdiensten en volg hun instructies.
- Bescherm jezelf met een mondmasker.
- Indien er een extra mondmasker aanwezig is, kan je dit aandoen bij het slachtoffer. Bij kinderen wordt er afgeraden om het gezicht te bedekken met een ander soort doek/stof dan een mondmasker.
- Geef continue borstcompressies.
- Geef geen mond-op-mondbeademingen, ook niet met een zakmasker.



- Gebruik een AED indien voorhanden.
- Blijf borstcompressies geven tot de hulpdiensten komen.
- Was je handen grondig met water en zeep.



2. Mondmaskers

De Nationale Veiligheidsraad besliste op vrijdag 24 april dat het dragen van (stoffen) mondmaskers een belangrijke rol zou spelen bij de versoepeling van de coronamaatregelen vanaf 4 mei. Zo werd het dragen van een mondmasker vanaf die dag verplicht in bepaalde omstandigheden:

- op het openbaar vervoer en dit vanaf 12 jaar;
- op de werkvloer indien de fysieke afstand niet gegarandeerd kan worden;
- in scholen voor kinderen vanaf 12 jaar en voor het personeel;
- ...

Om iedereen zoveel mogelijk te informeren over het correct gebruik van mondmaskers vind je heel wat info op onze [website](#):

- Hoe zet je een mondmasker correct op en af?
- Waarom raden we een mondmasker aan?
- Wanneer draag je een mondmasker?
- Hoe bewaar je een mondmasker?
- Hoe maak je een mondmasker?



3. Omgaan met stress in tijden van corona



Het is perfect normaal dat een crisis als deze heel wat gevoelens en gedachten bij je losmaakt. Het is dus heel normaal dat je je gespannen, vermoeid, overgevoelig, boos, strijdvaardig, solidair, bezorgd, eenzaam, verward, verdrietig,... voelt.

Net daarom is het belangrijk dat we goed voor onszelf én elkaar zorgen. Rode Kruis-Vlaanderen ontwikkelde concrete tips om jezelf en anderen hierbij te helpen.

- [Tips om jezelf te helpen](#)
- [Tips voor kinderen, jongeren en hun ouders](#)
- [Tips om kwetsbare mensen te helpen](#)
- [Omgaan met stress en angst tijdens deze crisis: online cursus](#)
- [Tips om anderen te helpen](#)
- [Tips voor zorgverleners](#)
- [Waar kan je terecht voor hulp?](#)



4. Veel gestelde vragen

Kan ik besmet geraken als ik brandwonden, wonden en hevig bloedverlies behandel?

COVID-19 is een luchtwegaandoening en wordt niet overgedragen door bloed, verbrande of verwonde huid. Eerstehulptechnieken blijven dezelfde, maar de eerstehulpverlener dient blijvende aandacht te hebben voor handhygiëne, eigen veiligheid en het dragen van wegwerphandschoenen tijdens het verzorgen van een wonde.

Hoe was ik mijn kledij na een risicocontact?

Schud niet met de vuile kleren. Dit minimaliseert de mogelijkheid om virussen in de lucht te verspreiden. Was de kleren op de warmste geschikte waterstand voor de items (minimaal 40°C) en laat de kledij volledig drogen (aan de lucht of in de droogkast). Als kleding niet onmiddellijk gewassen kan worden, bewaar deze dan in een afgesloten wegwerpzak.

Waar vind ik correcte informatie over de huidige regelgeving?

De correcte informatie over de huidige regelgeving vind je op de website van de [FOD Volksgezondheid](#).

Informatie over de huidige regelgeving voor je werkomgeving vind je op de website van de [FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg](#).

Ben ik verplicht om eerste hulp te verlenen in tijden van corona?

Volgens artikel 422 bis van het Strafwetboek is elke persoon verplicht hulp te verlenen aan een persoon in nood. Dat moet hij doen voor elke persoon die in groot gevaar verkeert, op voorwaarde dat het verlenen van hulp hemzelf of iemand anders niet in gevaar brengt. De aard van de hulp die hij verleent, hangt af van zijn eventuele eerstehulpkennis. Zelfs wie geen eerste hulp kent, kan cruciale handelingen stellen, zoals het alarmeren van de hulpdiensten. Wie geen hulp verleent aan een persoon die in nood is, kan veroordeeld worden voor schuldig verzuim.

Toegepast op deze coronatijden kan je de vraag stellen of je als hulpverlener 'in gevaar verkeert' door het toedienen van eerste hulp aan een slachtoffer van wie je niet weet of deze besmet is met het coronavirus. Om te voorkomen dat de eerstehulpverlener en het slachtoffer elkaar besmetten met het coronavirus COVID-19, pasten we onze eerstehulpriichtlijnen aan. Hulp verlenen blijft dus verplicht, maar de manier waarop je hulp verleent, kan er nu anders uitzien dan normaal.

Voor bedrijfshulpverleners verschilt de strafrechtelijke aansprakelijkheid niet wezenlijk van de aansprakelijkheid van alle andere personeelsleden of burgers.¹

Voor medisch personeel gelden andere regels.

¹ Cf omzendbrief KB/BZ/2017/1 (<https://overheid.vlaanderen.be/omzendbrief-kbbz20171>)

