

Verzamelde gebruiksaanwijzingen EHBO-artikelen AV Hollandia (inhoud rugzakjes, maar ook te vinden in de A-koffer)



Een **reddingsdeken** (ook wel isolatiedeken of EHBO deken genoemd) is een speciale deken die het lichaam beschermt bij oververhitting en onderkoeling. Afmetingen: 210 x 160 cm.

De deken heeft een gouden en een zilveren kant. Beide kanten zijn functioneel. Met de goudkleurige zijde naar het lichaam wordt oververhitting voorkomen. Daarnaast beschermt de reddingsdeken met de zilverkleurige kant naar het lichaam bij onderkoeling. **NIET GEBRUIKEN BIJ EEN WARMTESTUWING EN BIJ BRANDWONDEN!**



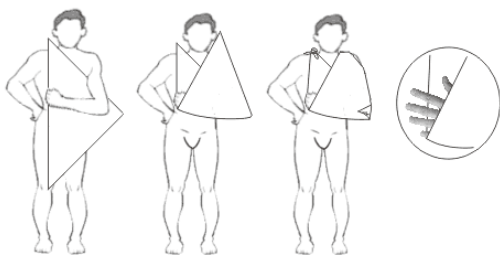
Blarenprikkers, ook wel bloedlancetten genoemd, worden gebruikt om blaren op een hygiënische en eenvoudige wijze door te prikken. Indien er sprake is van een blaar is dit vaak oncomfortabel, echter is het beter deze niet door te prikken aangezien dit de kans op infecties vergroot. Wanneer er echter sprake is van een blaar op een locatie waar veel wrijving ontstaat, is het wél van belang deze door te prikken.

Het is belangrijk om voor gebruik de plek goed te ontsmetten. Na het doorprikken duwt u het vocht uit de blaar met een gaasje of watje. Vervolgens houdt u bacteriën en vuil op afstand met een pleister. Een blarenprikkers is alleen voor éénmalig gebruik, daarna dient u deze weg te gooien.



De **blarenpleisters** bieden een extra beschermlaag tussen de blaar en de buitenwereld. Ze beschermen de blaar tegen beweging, wrijving en vuil. Door deze bescherming, zal de blaar minder pijnlijk zijn en vooral beter herstellen. De pleisters nemen eenvoudig vocht op; zo blijft de huid droog en kan de pleister zelfs meerdere dagen blijven zitten. Probeer de blaar heel te houden: dit zorgt voor een sneller herstel. Reinig de huid; vuil kan niet alleen infecties veroorzaken, maar op een schone huid blijft de blarenpleister beter zitten. Verwijder de beschermfolie en plak de pleister over de wond. Let hierbij op, dat de pleister goed blijft zitten en mee kan bewegen.

Reinigingsalcohol (desinfectant) wordt gebruikt om de huid rondom wonden mee te ontsmetten of om EHBO-producten te desinfecteren.



De **mitella** is een driekante doek en kunt u gebruiken ter ondersteuning van de arm, schouder of hand. Het voorkomt overbelasting van de arm of schouder en is ideaal bij de genezing van botbreuken, spierletsel en/of ontstekingen. Het voornaamste doel van een **mitella** is om rust te geven aan de arm, pols, hand, elleboog, sleutelbeen of schouder. Hij zorgt voor comfort en een aangename houding. Hij wordt gebruikt wanneer het betreffende lichaamsdeel rust moet houden, ondersteuning vereist of in een bepaalde hoek moet blijven staan. Afhankelijk van het lichaamsdeel

vouwt u de driekante doek tot een mitella of brede das.

Houd de betreffende arm in een hoek van 90 graden en leg de mitella onder de arm met de langste zijde naar voren gericht. Leg de onderliggende punt van het doek in de nek van de betreffende persoon en knoop deze samen met de andere punt. Vouw als laatste de overgebleven punt bij de elleboog naar binnen en zet deze vast met een veiligheidsspeld. Zorg er te allen tijde voor dat de hand hoger ligt dan de arm wanneer de doek wordt aangebracht. Zo kan het bloed normaal door de arm blijven stromen en voorkomt u pijnlijke kloppingen. Laat de vingers uitsteken.



Het beademen van een slachtoffer moet goed gebeuren om het maximale uit de reanimatie te halen. Toch kan het beademen van een slachtoffer niet altijd even hygiënisch zijn. Zo kan er sprake zijn van een koortslip of bloed in de mond veroorzaakt door een ongeval. Om u te helpen uw taak als hulpverlener goed en hygiënisch te volbrengen kunt u een **Safe Kiss Beademingsdoekje** gebruiken. Deze legt u over de mond van het slachtoffer. Via het luchtpijpje blaast u lucht in de longen, terwijl u uiteraard de neus dicht houdt.



Splinterpincet

Als de splinter niet goed te verwijderen is, kunt u het wondje eerst weken in warm water. Pak met de pincet het puntje van de splinter en trek deze eruit in dezelfde richting als hij in de huid is gekomen. Het wordt aanbevolen om de splinterpincet voor gebruik eerst te ontsmetten met desinfectant. Is de splinter eenmaal verwijderd, dan kunt u de huid desinfecteren met Betadine. Is er sprake van een glassplinter, een metaalsplinter, een splinter in het oog of van een geïnfecteerde huid, ga dan naar de huisarts.



De **vingerbob** is een handige, gerolde zwachtel van elastisch textiel die precies op maat gemaakt is voor de vinger en die een pleister of een gaasje optimaal fixeert. De elasticiteit van de stof zorgt ervoor dat de pleister de hele dag op zijn plaats blijft, ook al gebruikt u uw handen intensief.



Een **niet verklevend-wondkompres** is een absorberend en ventilerend kompres wat bedekt is met een laag gel, wat ervoor zorgt dat de wond in optimale conditie kan genezen. Afmetingen: 5 x 5 cm en 10 x 10 cm. Dit kompres blijft niet aan de wond plakken. Om schaaf- en brandwonden op hygiënische wijze af te dekken.



Een groot voordeel van **zelfklevend verband** is dat bij het aanbrengen geen veiligheidsspeld, pleister of ander hechtmateriaal nodig is. Het verband is herbruikbaar. De elasticiteit van dit fixatiewindsel maakt dat het product gemakkelijk aan te brengen is. De fijne stof zorgt tevens voor flexibiliteit van het lichaamsdeel. Met 4 meter lengte aan verband is er voldoende om elke pols, enkel, knie en zelfs schoudergewricht te verbinden en te beschermen tegen verder trauma.



Pleisterassortiment. Diverse afmetingen waterproof wondpleisters. Wanneer uzelf of iemand in uw omgeving een kleine verwonding, bijvoorbeeld een snee in de vinger of op het been, heeft breng dan een pleister aan op de wond. Kies uit het assortiment het juiste formaat voor de wond. Maak de huid rondom de wond schoon met desinfectant of Betadine jodium en breng de pleister aan.



Gaaskompres steriel 5 x 7,5 cm. Voor kleine wonden is een steriel gaaskompres ideaal. Doordat het steriel verpakt is, is het geschikt om over de wond plakken, zodat de wond kan worden afgeschermd. Dit kan voorkomen dat vuil en bacteriën in de wond komen. Ook kan het gaaskompres steriel gebruikt worden om wonden mee te drogen en schoon te vegen, waarna u de wond met een huidontsmettingsmiddel kunt behandelen en eventueel een verband kunt gebruiken om de wond af te dekken.



Elastisch universeel windsel (ook wel universeel zwachtel genoemd) is een drukverband wat gebruikt wordt als ondersteuning bij verstuikingen, sportieve trainingen of het aanleggen van een dekverband. Let u er bij het inzwachtelen van een verstuiking altijd op dat dit soepel en niet te strak gebeurt. Als u het universeel windsel gebruikt ter fixatie van een verband en er komt toch nog wondvocht door het verband heen, dan dient een drukverband over het reeds aanwezige verband te worden aangelegd.



Snelverband (6 x 8 cm) is een verband wat bestaat uit een wondkussen en zwachtel in één. Dit verband is uiterst absorberend, en daarmee geschikt om bloed op te vangen bij open wonden. Steriel verpakt.

Een snelverband aanleggen

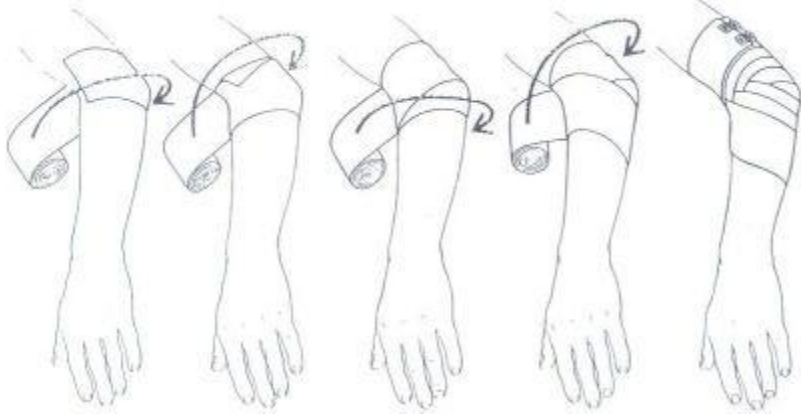
1) Probeer de wond omhoog te houden, zodat het bloeden vermindert. Oefen bovendien een sterke druk uit op de wond, bijvoorbeeld met een doek of een kledingstuk.

2) Bloedt de wond erg hevig, plak ze dan eerst toe met enkele hechtstrips.

3) Neem nu het verband en leg het wondkussen op de wonde. Let op, verschuif het snelverband nu niet meer!

4) Breng daarna de zwachtel aan. Leg de eerste laag van de zwachtel half op het wondkussentje, en half op de huid. Let er bij de volgende lagen op dat er steeds 2/3 overlapping is met de voorgaande laag. Ga op en neer zodat het volledige wondkussen stevig bedekt is.

5) Bevestig de zwachtel eventueel nog aan de huid met enkele kleefpleisters.



De **steriele verbanddoek** is door het formaat uitermate geschikt om grote wonden mee af te dekken. De bovenste laag- die dus in direct contact staat met de wond- opgebouwd uit aluminium. Daardoor is van hechting van de doek aan de wond nooit sprake. In het middelste doekdeel staat absorptie en het doden van bacteriën centraal en deze laag tracht ook infecties te voorkomen. Tot slot richt ook de derde laag zich vooral op absorptie.



Rowo sportgel is preventief tegen spierpijn, verkoelend bij kneuzingen, verrekkingen etc.. Vermindert de jeuk en koelt bij insectenbeten. Voor uitwendig gebruik, Alleen op gave huid gebruiken en niet onder afgesloten verbanden. Contact met slijmvliezen en open wonden vermijden.



Hechtstrips worden doorgaans gebruikt om kleine, ondiepe wonden te dichten door de randen van de wond bij elkaar te brengen en af te sluiten met hechtstrips. Hechtstrips kunnen niet worden gebruikt bij grote of diepe wonden. Ook mag u nooit een vuile wond of een bijtwond afdekken met een hechtstrip, dit kan leiden tot ernstige infecties. Neem in dit geval altijd contact op met een arts. Tot slot kunt u de hechtstrips niet gebruiken over bewegende lichaamsdelen zoals een knie of elleboog. Draag altijd handschoenen bij het aanbrengen, zo voorkomt u dat er vuil

in de wond komt. Maak de wond droog en desinfecteer de wond (indien nodig). Bij het schoonmaken is het belangrijk dat de wondranden goed schoon zijn en geen vuil of bloed meer bevatten. Bloed de wond wel nog? Druk de wond dan af totdat de wond niet meer bloed. Open de verpakking voorzichtig en verwijder de beschermstrook. Haal de hechtstrip voorzichtig uit de verpakking en plak deze dwars over de wond. Eventueel kunt u de wond nog afdekken met wondsnelverband (pleister).



Nitril handschoenen zijn vervaardigd uit nitril. Dit nitril is 100% synthetisch. De handschoenen zijn voor wat betreft de prijs te vergelijken met latex handschoenen, maar hebben een langere levensduur. Bovendien kunnen mensen met een latex-allergie meestal wél handschoenen die zijn vervaardigd van nitril gebruiken, omdat deze geen latex-proteïnen bevatten. Dit type handschoen biedt bescherming tegen onder andere vet, olie en koolwaterstof en tegen basen en zuren. Handschoenen van nitril zijn zeer geschikt voor mensen die werken in branches waarbij het overdragen van besmettingen of ziektes vermeden moet worden of waarbij het in contact komen met bepaalde stoffen niet wenselijk is.



Instant coldpack (groot – klein). De verkoelende ice pack bevat een compartiment in de binnenkant in het midden. Wanneer u deze kapot knijpt met beide handen wordt deze direct geactiveerd, waardoor er een meteen een koude pakking ontstaat. Schudt de zak om de inhoud te mengen.

Deze coldpack kan – in combinatie met een theedoek, washandje of handdoekje – direct op de pijnlijke plek gelegd worden. Deze icepack blijft ongeveer dertig minuten ijskoud. De instant coldpack kan eenmalig gebruikt worden.

Let op: Deze instant coldpack is alleen geschikt voor uitwendig en eenmalig gebruik.

Het zakje mag niet gescheurd worden en de inhoud mag er niet uit. In geval van

aanraking de huid gedurende 15 minuten met water spoelen en bij inname onmiddellijk medische hulp inschakelen. Bewaar de coldpack op huiskamertemperatuur, buiten het bereik van kinderen.



Tekentang. Pak de teek zonder te knijpen bij de kop en zo dicht mogelijk op de huid. Trek de teek er langzaam en zonder te draaien uit. Ontsmet de huid pas nadat de teek is verwijderd met jodium of alcohol. Vergeet ook niet het pincet of de tekenpincet te desinfecteren in kokend water of met desinfectant. Tot slot is het raadzaam om de datum waarop je bent

gebeten te noteren. Ook is het raadzaam de plek van de tekenbeet een aantal weken goed in de gaten te houden en controleer op rode vlekken of andere soorten huiduitslag. Mocht je hier last van krijgen, raadpleeg dan direct de huisarts.



Handgel werkt alleen goed wanneer de handen niet vuil en vet zijn, want anders kan de alcohol niet goed in contact komen met de micro-organismen. Probeer dus eerst je handen zo schoon mogelijk te krijgen. Je moet de gel net zo lang in je handen wrijven tot ze droog aanvoelen.



De hoeveelheid suiker in het bloed verandert steeds. Dat komt bijvoorbeeld door eten, drinken, bewegen, stress, emoties of een griepje. Een te lage bloedsuikerspiegel heet hypoglykemie, of kort gezegd hypo. Een te hoge bloedsuiker heet hyperglykemie, afgekort tot hyper. Een hypo herken je aan de volgende klachten: zweten, trillen, hartkloppingen, duizelig zijn, snel geïrriteerd

zijn en een plotseling wisselend humeur (bijvoorbeeld opeens boos worden) , ongeconcentreerd zijn, hoofdpijn, moe zijn, hongerig zijn.

Een hypo gaat over als je snel iets zoets eet of drinkt (niet light). Neem het liefst suiker in de vorm van glucosetabletten (**druivensuiker/dextrose**). Een glucosetablet komt namelijk het snelste in het bloed. Neem bijvoorbeeld zes tot acht tabletten druivensuiker wanneer je een hypo hebt.

Poncho's

Fleece handdoekje

Balpen + aantekenboekje