

Bij het verlenen van eerste hulp is het niet altijd mogelijk om 1,5 meter afstand te houden. Dit betekent niet dat je iemand in nood niet mag helpen. Als je hulp gaat verlenen, is het heel belangrijk dat je goed zorgt voor je eigen veiligheid. Jouw eigen veiligheid als hulpverlener gaat altijd voorop.

## Tips voor het verlenen van eerste hulp tijdens corona

- Als je eerste hulp moet verlenen aan iemand die (vermoedelijk) besmet is met het coronavirus, moet je lichamelijk contact zoveel mogelijk beperken. Bel bij ernstige situaties 112.
- Wees in alle gevallen extra voorzichtig met lichamelijk contact. Was je handen grondig voor en na het verlenen van eerste hulp, om de kans op besmetting te verkleinen. Dit geldt ook voor de kleinere handelingen, zoals het plakken van een pleister of aanbrengen van een verband.
- Het coronavirus verspreidt zich via kleine druppeltjes die vrijkomen bij het hoesten of via de luchtwegen. Het virus wordt niet verspreid via bloed of verbrande of beschadigde huid. Je kunt een (huid)wond dus normaal behandelen. Uiteraard let je hierbij wel op je eigen veiligheid en was je je handen voor en na het helpen, en verleen je geen eerste hulp als je zelf klachten hebt.

## Wat als je niet kunt helpen?

Het is moeilijk om te beoordelen of iemand die hulp nodig heeft mogelijk besmet is met het coronavirus. Ook kan het gebeuren dat je niet goed durft te helpen omdat je bang voor besmetting. Gelukkig zijn er ook dan ook dingen die je kunt doen om te helpen, zonder dat jouw eigen veiligheid in gevaar komt.

- **Vraag wat er gebeurd is**

Als het slachtoffer aanspreekbaar is, vraag dan wat er gebeurd is. De antwoorden helpen je om in te schatten wat het slachtoffer nodig heeft en of je misschien hulpdiensten moet inschakelen.

- **Bied hulp op afstand**

Geef het slachtoffer aanwijzingen om zichzelf te helpen. Je kunt bijvoorbeeld verbandmiddelen aanreiken en uitleggen hoe het slachtoffer deze moet gebruiken.

- **Indien nodig, bel om hulp**

Vraag of je een familielid of huisgenoot van het slachtoffer kan bellen. Bel 112 als het slachtoffer niet aanspreekbaar of ernstig gewond is.

- **Blijf erbij en stel het slachtoffer gerust**

Ook van een afstandje kan je het slachtoffer steunen door erbij te blijven tot hulp arriveert.

## Hulpverlening bij reanimatie tijdens de coronacrisis

Het coronavirus kan worden overgebracht via de luchtwegen. Daarom moet men voorzichtig omgaan met reanimaties.

- **Bel bij een reanimatiesituatie altijd 112!**

Het belangrijkste is dat je direct handelt wanneer je in een situatie terecht komt waarin je moet reanimeren. Eén van de belangrijkste dingen is direct 112 bellen wanneer je ziet dat iemand niet meer ademt. De centralist vertelt je wat je moet doen. De meldkamer heeft aanvullende richtlijnen gekregen om de juiste instructies te geven bij reanimatie tijdens de COVID-19 pandemie.

- **Veiligheid voor jezelf en het slachtoffer**

De eerste stap bij het verlenen van eerste hulp is zorgen voor je eigen veiligheid en veiligheid van het slachtoffer. Als jij of iemand in jouw huishouden ziek is, of als je in een risicogroep valt, kan je beter niet reanimeren om kans op besmetting te verkleinen. Bel altijd 112 en volg de instructies.

- **Vaststellen van normale ademhaling**

In plaats van te kijken, luisteren en voelen, moet je als hulpverlener nu alleen kijken om vast te stellen of een slachtoffer nog ademt.

- **Geen mond-op-mondbeademing**

Als je gaat reanimeren, geef dan geen mond-op-mond beademing. Geef wel borstcompressies en gebruik ook een AED als die er is. Gebruik geen middelen ter bescherming bij mond-op-mondbeademing, zoals pocket mask of kiss-of-life. Deze zijn niet veilig genoeg voor het coronavirus.

- **Geen borstcompressies bij iemand die (vermoedelijk) COVID-19 positief is**

Wanneer je vermoedt dat iemand besmet is met het coronavirus, geef dan ook geen borstcompressies. Bel 112 en volg de instructies. Je mag wel een AED gebruiken.

- **Baby's en kinderen**

Wanneer baby's of kinderen gereanimeerd moeten worden, is het advies om hen te reanimeren zoals normaal gesproken. Bij baby's en kinderen is mond-op-mondbeademing nog mogelijk en ook het geven van borstcompressies wordt geadviseerd. Overigens komen baby- en/of kinderreanimaties gelukkig zelden voor.

# Volgorde van handelen bij de basale reanimatie van volwassenen tijdens COVID-19 pandemie

