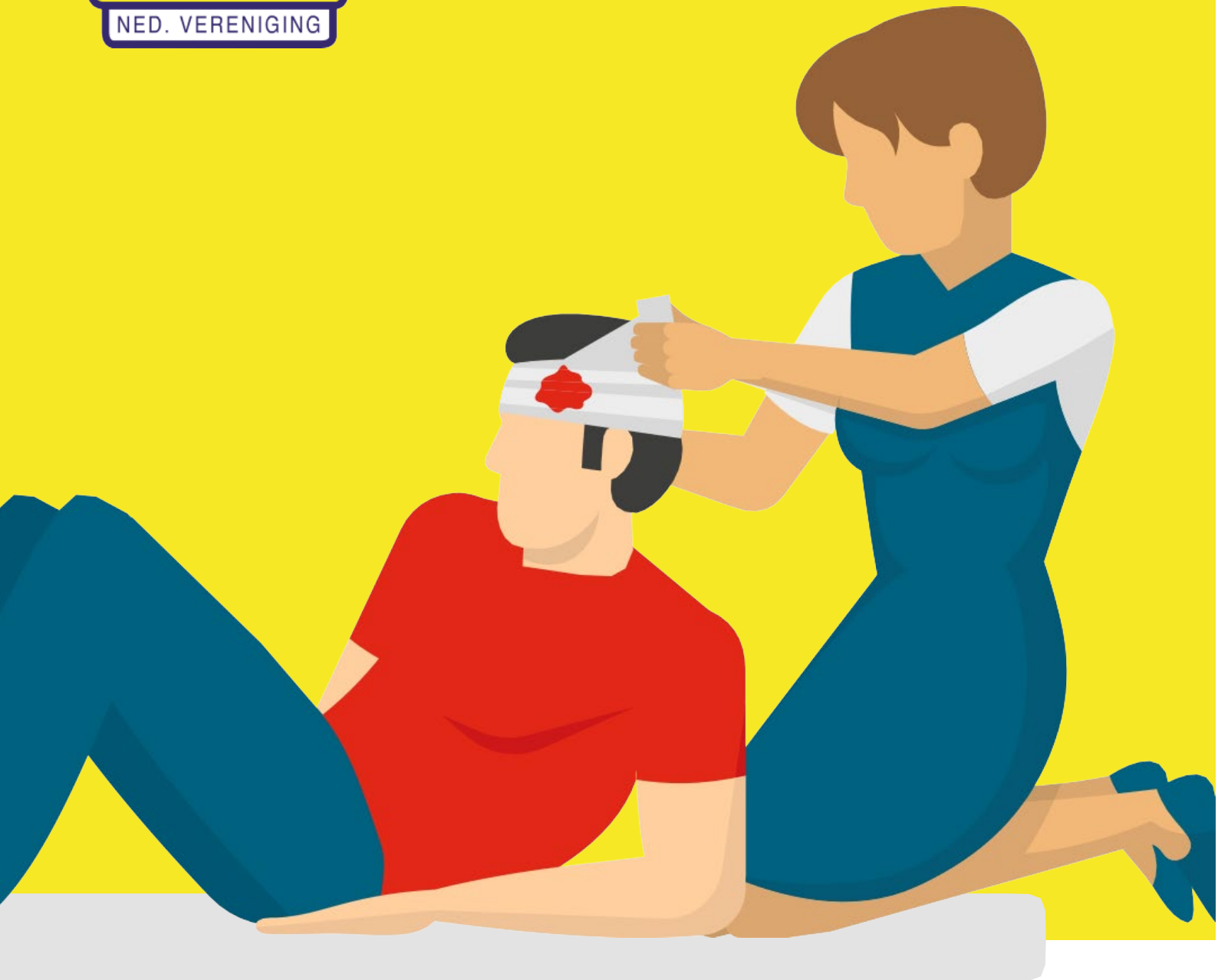




... EEN **ONGELUK,**

ZIT IN EEN KLEIN HOEKJE ...



## INHOUDSOPGAVE

Kijkt u toe of biedt u eerste hulp?.....	3
Weet u wie er kan reanimeren / defibrilleren bij u in de straat?.....	4
Kies voor cursussen van de Kon. Ned. Ver. EHBO Hengelo.....	5
Eerste hulpverlener (EHBO diploma).....	5
Eerste hulpverlener (EHBO diploma) e-learning.....	5
EBDD Eerste hulp bij drank & drugs.....	5
Reanimatie + AED cursus.....	5
Eerste hulp aan kinderen.....	5
LEH + AED.....	6
Eerste hulp bij wandelletsel.....	6
Basiscursus BHV.....	6
Kleine blusmiddelen.....	6
Herhaling EHBO.....	6
Herhaling EBDD.....	6
Herhaling reanimatie + AED.....	6
Herhaling Eerste hulp aan kinderen.....	6
Informatie en aanmelden.....	7
Vrijwilligerswerk.....	7
Wat te doen bij.....Verbanddoos aanwezig!!.....	7
Brandwonden.....	8
Ontwrichtingen/Botbreuk.....	9
Oververhitting.....	9
Kleine verwondingen.....	9
Bloedverlies uit neus.....	9
Uitgeslagen tand.....	10
Voorwerp in neus/oor/huid.....	10
Insectensteken of beten.....	10
Kwallensteken.....	11
Tekenbeten.....	11
Voordat we het vergeten.....	11
Hartslagnu.nl.....	11
Contactgegevens.....	12
<a href="https://ehbo-hengelo.nl">https://ehbo-hengelo.nl</a> .....	12
Twitter mee.....	12
Like onze facebookpagina.....	12

Voor nadere informatie, demonstratie, workshop, offerte of advies op maat, kunt u contact opnemen met de KNV EHBO Hengelo. Ook voor het leveren van verbandmaterialen, verbandkoffers en AED apparatuur.

Draagt U de EHBO-Hengelo een warm hart toe,  
Wij zijn een ANBI beogende instelling  
Een algemeen nut beogende instelling is een instelling met  
bepaalde belastingvoordelen in Nederland.



Wilt u ons financieel ondersteunen neemt u dan a.u.b. contact met ons op.



Het kan iedereen gebeuren je bent een dagje naar het strand of een uitje met je vrienden en dan opeens..... een ongeluk! Veelal reageren mensen wel goed maar er zijn ook situaties dat je daar niet op kunt vertrouwen.

Ook u kunt in zo'n situatie terecht komen. **Kunt u dan Eerste Hulp bieden?**

Ruim 300.000 Nederlanders hebben al een EHBO diploma. Ieder jaar volgen ongeveer 40.000 mensen een EHBO cursus. Helaas laten ook ieder jaar veel mensen hun diploma verlopen. Eerste hulp cursussen zijn ontwikkeld om de juiste hulp te bieden bij de anderhalf miljoen huis- tuin- en keukenongevallen die jaarlijks plaatsvinden.

Maar ook bij grote ongevallen en rampen kan eerste hulp levensreddend zijn. Vele EHBO-ers hebben bij de vuurwerkramp in Enschede en de café brand in Volendam de professionele hulpverlening uitstekend ondersteund.

Niet alle hulp die u verleent is levensreddend, in de meest voorkomende gevallen gaat het om kleine wondjes, bloedingen, schaafwonden, splinters, kneuzingen, en botbreuken. Het is dan in ieder geval prettig om op een goede manier hulp te kunnen verlenen.

**Een diploma Eerste Hulp is daarom gewoon een must voor iedereen!**



Heeft u er wel eens bij stil gestaan dat:

- \* Bij een hartstilstand echt elke seconde telt.
- \* Negen van de 10 ongevallen in en om het eigen huis gebeuren.
- \* Het ook om uw eigen familie en vrienden kan gaan?

Kunt u uw man, vrouw of kinderen **Eerste Hulp** verlenen als er eens één van die min of meer ernstige ongelukjes gebeuren?

Uw kind valt van de schommel .....

De buurjongen rent achter zijn bal aan de straat over ....

In een bierflesje wordt terpentijn bewaard .....

Uw man verwondt zich met een kettingzaag.....

De smartie's uit oma's tas blijken harttabletten te zijn .....

Uw partner ademt niet meer .....

# Weet u wie er kan reanimeren / defibrilleren bij u op het werk of in de straat?

## ***Wanneer elke seconde telt***

Leer reanimeren en defibrilleren met een AED

### **Reanimatie: eerste hulp bij levensgevaar!**

Heeft u er wel eens bij stilgestaan dat elke week 300 mensen in ons land buiten het ziekenhuis plotseling door een hartstilstand worden getroffen? Uw man, uw vrouw, uw vriend(in), uw collega, een sportmaatje of een voorbijganger et cetera. En dat voor meer dan de helft van deze slachtoffers dit een eerste uiting is van "iets met het hart hebben"? Bij een plotselinge hartstilstand is er acuut levensgevaar, omdat de bloedtoevoer in het lichaam stopt en daarmee het zuurstoftransport. Na ongeveer 4-6 minuten zullen hersencellen onherstelbaar beschadigen. Daarna lopen ook andere organen beschadiging op. Maar als, een getuige, een omstander **direct** in die eerste minuten na de hartstilstand met reanimatie begint, wordt de zuurstoftransport vooral naar de hersenen kunstmatig op gang gehouden. Daarmee kunt u beschadiging van hersenen en andere organen voorkomen.

**Een slachtoffer van een hartstilstand is op dat moment dus volledig afhankelijk van het doortastend optreden van een omstander, een getuige, u!**

Behalve op straat, op het werk, bij de sportclub, in winkelcentra zijn de meeste slachtoffers vaak thuis.

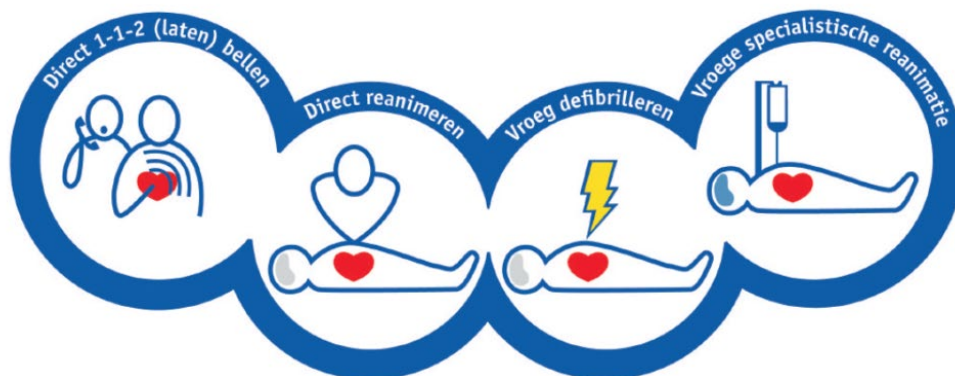
**U kunt straks ook getuige of omstander zijn bij een hartstilstand. Weet u wat te doen?**

### **Voor wie is een reanimatie- en AED cursus belangrijk?**

Voor u! Iedereen kan met een reanimatie situatie te maken krijgen. Het moment dat er iets gebeurt is altijd onverwacht. U kunt ervoor zorgen dat u geen hulpeloze toeschouwer bent. De cursus is heel belangrijk voor beheerders en personeel van winkelcentra, openbare gebouwen, zwembaden en sportaccommodaties, verenigingen en bewoners van seniorenwooneenheden. Bij grote evenementen en manifestaties zijn vrijwilligers van de EHBO vaak aanwezig voor de eerste hulpverlening.

In de woonwijk en in de eigen straat kunnen vrijwilligers met een reanimatie- en AED-cursus zich voorbereiden op een adequate hulpverlening.

## **Weet u wie er kan reanimeren bij u in de straat ??**



## **Eerste hulpverlener (EHBO)**

Eerste hulp verlenen leert u op de cursus Eerste Hulpverlener (EHBO). U leert wat u moet doen, maar ook wat u **niet** moet doen als een collega, huisgenoot of kind plotseling uw hulp nodig heeft. Onze EHBO cursus is inclusief reanimatie, AED en verbandleer en het certificaat Eerste Hulp aan Kinderen. Een EHBO cursus duurt 13 avonden van 2,5 uur. U leert levensreddende handelingen en omgaan met moeilijke situaties en LOTUS slachtoffers. Natuurlijk bent u aan het eind van de cursus geen dokter, maar u kunt iemand in nood wel helpen. De cursus sluiten we af met een examen en bij goed gevolg ontvang u een diploma van het Oranje Kruis. Voor het geldig houden van het diploma is het volgen van herhalingslessen noodzakelijk, nadere informatie staat verderop in deze brochure omschreven. Er kan ook een E-learning gedaan worden, online + 4 avonden praktijk.

## **EHBDD Eerste hulp bij drank en drugs**

Het gebruik van drank en drugs (ook wel middelen genoemd) neemt de afgelopen jaren toe. Voorheen kwam je het gebruik van middelen met name tegen bij grootschalige evenementen maar de afgelopen jaren is het gebruik van middelen ingeburgerd in diverse settings binnen onze maatschappij. Het, overmatige, gebruik van drank en drugs kan leiden tot onvoorspelbare en gevaarlijke situaties. Niet alleen voor de gebruiker zelf maar ook voor de omgeving. Deze training is speciaal ontworpen voor iedereen die in de praktijk te maken krijgt met middelengebruik en eerstehulpverlening. Deelnemers aan de training zijn EHBO'ers, beveiligingspersoneel, social workers, overheidspersoneel etc. Wij bieden u een compleet verzorgde dag aan in ons gebouw "De Spil" of op uw locatie in Oost Nederland. De duur van de cursus is één zaterdag van 08.30 tot 18.00 uur en is inclusief koffie/thee en lunch, gegeven bij KNV EHBO Hengelo. Wordt de cursus op uw locatie gegeven dan draagt u zorg voor de koffie/thee en lunch. Al het lesmateriaal en oefenmateriaal is in deze prijs inbegrepen. Om deel te mogen nemen dient in het bezit te zijn van een EHBO diploma.

## **Reanimatie + AED cursus**

Reanimeren zou iedereen moeten kunnen en kan iedereen ook in principe leren. De EHBO Hengelo heeft als doelstelling zoveel mogelijk mensen te leren reanimeren en een AED te leren gebruiken.

Een acuut hartinfarct of circulatiestilstand is levensbedreigend. Door direct te beginnen met basale reanimatie (hartmassage en beademing) betekent dat de circulatie van zuurstofrijk bloed op een kunstmatige manier doorgaat. Door binnen 4 tot 6 minuten te defibrilleren is de kans op overleven liefst 72%. Iedere minuut dat dit langer duurt neemt de overlevingskans met 10% af. Duur van deze cursus is 3 uur, u ontvangt een certificaat. Voor het geldig houden van het certificaat is het volgen van 1 herhalingsles per jaar noodzakelijk.

## **Eerste hulp aan kinderen**

Deze cursus is speciaal voor ouders, verzorgers, leerkrachten, gastouders, oppasmoeders, overblijfmoeders en begeleidsters van verenigingen en sportclubs. Deze cursus laat geen vraag onbeantwoord. De onderwerpen lopen uiteen van een simpele schaafwond tot beademen en reanimeren. Er is aandacht voor de gevaren die kinderen kunnen lopen er wordt verteld hoe de kans op ongevallen kan worden verminderd of voorkomen. U leert het verlenen van eerste hulp na een ongeval. Vaak helpt het als je weet wat je niet moet doen. Het volgen van deze cursus geeft u zelfvertrouwen zodat u in acute situaties bewuster kunt handelen. Deze cursus duurt 1 zaterdag van 09.00 tot 17.00 uur en is inclusief koffie/thee en lunch, u ontvangt een certificaat. Voor het geldig houden van het certificaat is het volgen van 1 herhalingsles per jaar noodzakelijk.





## **LEH + Reanimatie/AED**

Deze cursus is speciaal voor leiders, trainers en scheidsrechters van sportclubs en verenigingen. Maar ook voor mensen die meer willen weten dan reanimatie/AED maar geen EHBO diploma wensen. We behandelen meest voorkomende letsels. Erg belangrijk is de bewustheids test bij valpartijen en botsingen op het speelveld. Maar ook reanimatie en het gebruik van de AED wordt behandeld. Deze cursus duurt 4 avonden. U ontvangt een certificaat LEH + AED (levensreddend handelen + AED).

## **Eerste hulp bij wandelletsel**

Deze cursus is voor EHBO-ers die veel hulp verlenen bij wandeltochten en voor wandelaars die hun partner of collega's eerste hulp willen kunnen bieden tijdens de wandelingen. Deze cursus duurt 1 zaterdag, of 2 avonden u ontvangt een certificaat. Voor het geldig houden van het certificaat moet u per 2 jaar 1 herhalingsles volgen.

## **Basis cursus BHV**

Theorie- en praktijklessen over beperking en bestrijding van een beginnende brand, communicatie en ontruiming bij brand, blussen van vlam in de pan en huiselijke branden blussen. Levensreddende handelingen, reanimatie en vervoer. incl. koffie/thee en 2 lunches.

Duur: 2 dagen van 8 uren. U ontvangt een certificaat. Geldigheid 1 jaar.

Voor het geldig houden van het certificaat moet u 1 herhalingsles per jaar volgen.

## **Cursus kleine blusmiddelen**

Als u al een EHBO-diploma heeft en u legt deze cursus met goed gevolg af, dan koppelen wij deze twee onderdelen aaneen tot BHV certificaat. Daar hoeft u verder niets meer aan te doen!

Duur: 1 dag van 8 uren. incl. koffie/thee en lunch. U ontvangt een certificaat.

Voor het geldig houden van het certificaat moet u 1 herhalingsles per jaar volgen.

## **Herhaling EHBO**

Eerste hulpverlening goed in de vingers krijgen doet u vooral door te herhalen. En wilt u uw diploma geldig houden dient u ieder jaar te herhalen. Dit herhalen bestaat uit 5 avonden per jaar van 19.30 uur tot 22.00 uur. Bent u lid van onze EHBO vereniging dan zijn er verder geen kosten aan verbonden. Bent u geen lid of wilt u liever overdag herhalen, dan kunt u 1 herhaling dag per jaar volgen. Hieraan zijn extra kosten verbonden.

U oefent met erkende Lotusslachtoffers, veel praktijkoefeningen met gedegen onderbouwing. Ook houden we u op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen in hulpverleningsland.

## **Herhaling EHBDD**

Bij EHBDD en de do en dont's U ontvangt na deelname het certificaat 'Hulpverlener EHBDD'. Deze heeft een geldigheid van 2 jaar. U kunt uw certificaat verlengen door het jaarlijks volgen van een nascholing.

## **Herhaling Reanimatie+AED**

Ook hier baart oefening kunst. En uit ervaring weten we dat een reanimatie veel stress met zich meebrengt. Automatisch goed handelen is van belang en alleen al daarom moet u eigenlijk wel ieder jaar herhalen. Wilt u uw diploma geldig houden is de basis eis dan ook 1 x per jaar actief aan een herhalingsles meedoen.

Heeft u bij ons de basiscursus reanimatie gevolgd, dan nodigen wij u jaarlijks uit voor een herhalingsles.

Duur herhaling is 1 avond.

## **Herhaling Eerste hulp aan kinderen**

Jaarlijks geven we herhalingslessen voor certificaathouders. Wij nodigen u uit als u bij ons in het bestand staat. Duur van deze herhaling is 1 dagdeel van 4 uur op zaterdag.



## Informatie en aanmelden:

Voor nadere informatie, demonstratie, advies op maat of cursusprijzen  
Kunt u contact opnemen met:

### Kon. Ned. Ver. EHBO Hengelo Gebouw "de Spil"

W. de Clercqstraat 23, 7553 VA Hengelo

074-2424466 / 074-7501501

[info@ehbo-hengelo.nl](mailto:info@ehbo-hengelo.nl)

<https://ehbo-hengelo.nl>

### AANMELDEN VOOR DE CURSUS

Naam	
Adres	
Postcode	
Plaats	
Telefoon	
E-mail	

We nemen dan snel contact met u op!

## Vrijwilligerswerk

Is dit nu net wat u zocht, niet iedere dag of avond maar toch regelmatig er even tussenuit voor een goed doel?

### \* Evenementenverzorgers

Het Eerste hulp verlenen tijdens sporten en evenementen. EHBO diploma vereist.

### \* Verkeersregelaars

Mensen die één keer per jaar de online cursus volgen worden enkele keren per jaar ingezet als evenementen verkeersregelaar.

### \* Collectanten

Mensen die één keer per jaar voor ons willen collecteren.

### \* Overige zaken

Als bestuurslid of als vrijwilliger om eens een klus op te knappen om en rond ons gebouw "de Spil".

### \* Barmedewerker/ster

Overdag hebben wij op maandag, woensdag en zaterdag regelmatig bezetting nodig van 08.30-13.30 uur. 's Avonds iedere werkdag van 19.00 tot 22.00 uur.

Ervaring en scholing is niet nodig het plezier en omgaan met mensen is het belangrijkste.

Zorgverzekeraars vinden preventieve zorg steeds belangrijker. Daarom zijn er meerdere verzekeraars die een EHBO- of reanimatiecursus vergoeden vanuit een zorgverzekering met een aanvullende dekking.

Voor een compleet overzicht zie: <https://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/ehbo-cursus>



### Een aantal handige tips

#### Brandwonden

##### Eerstegraads brandwonden

De huid is rood, licht, gezwollen en pijnlijk.

**Doen:** Koel de brandwonden minstens 10 minuten met lauw water.

**Tips:** Voel eerst zelf goed of het water niet te warm of te koud is.



##### Tweedegraads brandwonden

De huid is rood, licht, gezwollen, pijnlijk en vertoont blaren

**Doen:** Koel de brandwonden met lauw stromend water.

Verwijder voor het koelen in de weg zittende kleding. Dek de wonden af met schoon verband of een doek. Gebruik bij voorkeur metaline verband of niet verklevend gaas. Dit om uitbreiding en besmetting van de wonden te beperken.

**Tips:** Laat de blaren altijd intact.

Smeer niets op de wonden, ook geen brandzalf.

##### Derdegraads brandwonden

De huid is grauwwit (gekookt) of zwart (verkoold) en heeft de normale soepelheid verloren. De brandplek zelf is niet pijnlijk, de omgeving van de brandplek De huid is rood, licht, gezwollen, pijnlijk en vertoont blaren

**Doen:** Koel de brandwonden met lauw water.

Dek de wonden af met schoon verband of doek. Gebruik bij voorkeur metallineverband. Dit om uitbreiding en besmetting van de wonden te beperken.

**Tips:** Verwijder kleding die vastzit aan een verbrande plek niet, maar houd deze plek nat.

##### Brandwonden door chemische stoffen

**Doen:** Verdun de chemische stof. Spoel minstens 30 minuten met veel lauw stromend water. Zorg dat de chemische stof zich niet over het lichaam verspreid. Trek de schoenen van het slachtoffer uit. Behandel na het spoelen de wonden zoals brandwonden.

#### Tips:

Verwijder de met de chemische stof doordrenkte kleding en schoenen met handschoenen.

#### Inschakelen professionele hulp

- bij tweede- of derdegraads brandwonden;
- bij brandwonden aan het gezicht, gewrichten, de handen, de voeten en de geslachtsorganen;
- bij inademing van rook of hete gassen;
- verbranding door elektriciteit of chemische stoffen.





## Ontwrichting / botbreuk

**Ontwrichting:** Pijn, kan het lichaamsdeel niet bewegen, zwelling, soms ook een abnormale stand of beweeglijkheid. Door een geforceerde beweging is het gewricht uit de kom.

**Botbreuk:** De structuur van het bot is geheel - of gedeeltelijk onderbroken.

**Doen:** Houdt getroffen gedeelte zo onbeweeglijk mogelijk. Geef steun en rust aan het getroffen lichaamsdeel in de positie waarin u het aantreft. Dek bij een open botbreuk de wond steriel of zo schoon mogelijk af. Beweeg daarbij het lichaamsdeel niet.



**Tips:** Vervoer naar het ziekenhuis is noodzakelijk. Wanneer er geen sprake is van een abnormale stand of beweeglijkheid is een botbreuk niet altijd goed te onderscheiden van een kneuzing of verstuiking.

### Inschakelen professionele hulp

- bij kneuzingen en verstuikingen (voor gips en / of tape);
- bij (open) botbreuken en ontwrichtingen;
- bij verschijnselen van shock.

### Oververhitting

- Pijn in de spieren van armen en benen (hittekrimp)
- Roodgestuwde of bleke huid, hevig transpireren, hoofdpijn en misselijkheid (warmtestuwing, warmteuitputting)



**Doen:** Breng het slachtoffer in een koele omgeving. Geef hem (bij voorkeur een sportdrink) te drinken. Bij een hitteberoerte is de lichaamstemperatuur boven de 40.5°C. Het slachtoffer heeft dan bewustzijnsveranderingen. Start direct met koelen. Verwijder onnodige kleding, daarna sproeien met (lauw) water, inwikkelen in natte handdoeken of lakens. Gebruik daarbij een ventilator. Niet laten drinken bij bewustzijnsstoornissen. Bel 112.

## Kleine verwondingen

### Bloedneus

#### Bloedverlies uit neus

Er is bloedverlies uit de neus na bijvoorbeeld, peuteren, niezen, snuiten of sterke temperatuurwisseling:

**Doen:** Snuit neus 1 keer goed. Knijp met duim en wijsvinger de neus tegen neustussenschot ongeveer 5 minuten dicht. Herhaal het dichtknijpen eventueel nog eens 5 minuten.

**Tips:** Voorkom het doorslikken van bloed. Hoofd licht voorover.

#### Bloedverlies uit neus na val of stomp

**Doen:** Niet (laten) snuiten. Bij snuiten kan slijm en bloed in de schedelholte komen. Houdt neus onder neusvleugel dicht.

**Tips:** Bij gebruik van bloed verdunnende medicijnen, bel 112

### Inschakelen professionele hulp

- als na 2 keer 5 minuten de bloeding nog niet gestopt is;
- bij regelmatige bloedneuzen;



## Uitgeslagen tand

**Doen:** Laat het slachtoffer zitten. Ga zo spoedig mogelijk naar de tandarts. Bewaar de uitgeslagen tand in rauw eiwit, kokoswater, groene thee, in de mond van het slachtoffer of in een bekertje met wat speeksel. De tand mag in geen geval uitdrogen.

**Tips:** Houd een uitgeslagen tand nooit bij de wortel vast.



## Voorwerp in neus / oor / huid

### Voorwerp in de neus

**Doen:** Probeer het voorwerp er uit te snuiten of te niezen.

**Tips:** Houd het niet-verstopte neusgat dicht bij het snuiten. Ga naar een arts, wanneer het voorwerp vast blijft zitten. Bij kinderen onder drie jaar altijd arts inschakelen.

### Voorwerp in het oor

**Doen:** Druppel bij een ingekropen insect wat lauw water in het oor.

**Tips:** Ga naar een arts bij voorwerpen in het oor en als het insect er niet uit kruipt.



### Voorwerp in de huid

**Doen:** Verwijder een splinter in de lengterichting met een pincet. Pak de splinter zo dicht mogelijk bij de huid. Verzorg de wond.

**Tips:** Haal een splinter of naald alleen uit de huid als er een grijpbare punt uitsteekt. Ga naar een arts, wanneer het voorwerp er niet (geheel) uitkomt.

## Inschakelen professionele hulp

- Bij een vastzittend voorwerp in neus of oor.
- Bij een niet gemakkelijk te verwijderen splinter of ander voorwerp in de huid.
- Bij een vishaak.

## Insectensteken of beten

**Doen:** Verwijder bij een steek van een bij de achtergebleven angel met een pincet of door deze er met uw nagel uit te strijken. Zorg ervoor dat het eventueel nog aanwezige gifblaas niet wordt leeg geknepen.

Leg een nat kompres (washandje, theedoek, gaasje) of een koud kompres op de steekplaats. Dit vermindert de pijn. Als de steekplaats erg dik wordt, ga dan naar een arts.

Wanneer iemand door een wesp in de mond of keel is gestoken onmiddellijk naar een arts of ziekenhuis.



Sommige mensen zijn overgevoelig voor insectensteken. Zij krijgen bijvoorbeeld grote rode, jeukende vlekken op de huid en de oogleden zwellen op. In uitzonderingsgevallen kunnen zelfs stoornissen in de vitale functies optreden. Wanneer iemand overgevoeligheidsreacties vertoont, is onmiddellijk hulp door professionele hulpverleners noodzakelijk.

**Tips:** Gebruik geen alcohol of benzine.

## Kwallensteken

Haarkwallen en kompaskwallen geven de meeste steken in Nederland.

**Doen:** Bij voorkeur zo heet mogelijk douchen, slachtoffer bepaalt zelf wat haalbaar is. Mocht er geen warm douchewater aanwezig zijn dan voorzichtig spoelen en nathouden met zeewater (geen azijn of ammonia gebruiken). Ogen een kwartier overvloedig spoelen met zeewater. Pijnbestrijden door koelen. Wrijven verergert de pijn. Tentakels afschrappen met een (hardplastic) voorwerp.



## Tekenbeten



Teken kunnen de ziekte van Lyme veroorzaken. Lyme kan gepaard gaan met gewrichtsklachten en verlammingen. Niet iedereen die door een teek is gebeten, krijgt deze ziekte. Een teek moet op de juiste manier worden verwijderd, bij voorkeur voordat hij zich heeft vastgebeten.

[www.saag.nl](http://www.saag.nl)

**Doen:** Pak met behulp van een tekenpincet of tekentang de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast. Trek de teek met een draaiende beweging uit de huid. Ontsmet het wondje hierna. Gebruik voor het verwijderen van teken geen alcohol of benzine. Ga naar de huisarts als het verwijderen van de teek niet lukt.

**Tips:** Noteer de datum van de tekenbeet en waar de teek heeft vastgezeten. Meld dit aan uw huisarts. Houd een maand lang in de gaten of er een rode kring ontstaat rondom de tekenbeet. Neem dan contact op met uw huisarts. Doe dat ook bij ongewone vermoeidheid, koorts, verminderde eetlust of pijn aan gewrichten.

Meld u dan aan voor een cursus!

**Voor dat we het vergeten,  
we zijn een vereniging, onze cursussen zijn naast leerzaam ook gezellig!  
We hebben naast cursisten ook diverse vrijwilligers nodig die ons willen helpen onze vereniging draaiende, gezellig en onze cursussen betaalbaar te houden.**

## Hartslagnu.nl

Bent u in het bezit van een reanimatie/AED certificaat en staat u ook al ingeschreven als burgerhulpverlener? Nee, maak dan een account aan zodat je anderen in de buurt kunt helpen. Wist je dat als je inlogt op je account bij Hartslagnu.nl kunt zien waar bij jou in de buurt de AED's die zijn aangemeld hangen? Wist je dat je dan ook kunt zien hoeveel vrijwilligers in jouw in de buurt zich hebben opgegeven?

Ga naar de website van Hartslagnu.nl  
Log in bij "Mijn HartslagNu" (rechtsboven op de site) Ga naar: Mijn omgeving:  
Overzicht: hierop is het aantal aangemelde AED's in de buurt te zien en je kan zien waar ze hangen en ook het aantal aangemelde vrijwilligers in je buurt staan vermeld.





## Kon. Ned. Ver. E.H.B.O. afdeling Hengelo

*Informatiebrochure 2022*

<https://ehbo-hengelo.nl>

Cursusinformatie,  
aanvragen evenementenondersteuning

### Twitter mee

volg ons en wij houden u op de hoogte  
gebruik: <https://twitter.com/ehbohengelo> en twitter mee!

### Like onze pagina

Het delen van informatie, foto's, meningen en meer kan op:  
[www.facebook.com/EHBOHengelo](http://www.facebook.com/EHBOHengelo)

KNV EHBO-Hengelo  
W. De Clercqstraat 23  
7553 VA Hengelo  
074 - 2424466

© Niets uit deze uitgaven mag vermenigvuldigd worden zonder toestemming van de:  
Koninklijke Nederlandse Vereniging EHBO afdeling Hengelo.

