

# Eerste hulp bij kleine ongemakken



CA. Op uw gezondheid.

## Eerste hulp bij kleine ongemakken

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Dagelijks veroorzaken ongevallen thuis kleine of grote letsels. Deze folder maakt je wegwijs in de eerste hulp bij veel voorkomende letsels of ongemakken.



# Wondzorg

Verminder het risico op infectie. Zorg dat je niet in contact komt met bloed of ander lichaamsvocht van degene die zich gekwetst heeft. Was je handen vooraleer je een wonde verzorgt en draag eventueel handschoenen bij de verzorging van wonden.

## Blaar

### ? Wat is het?

Langdurige wrijving op de huid kan blaren veroorzaken. Dat zijn met vloeistof gevulde blazen die ontstaan als de bovenste huidlagen zich van elkaar losscheuren. Vaak voorkomende oorzaken zijn nieuwe of slechtzittende schoenen, druk van materiaal op de handen bij het spitten, tennissen ... De huid langzaam laten wennen aan de druk of wrijving of op gevoelige plaatsen beschermen (bijvoorbeeld door het dragen van kousen of handschoenen) helpt blaren voorkomen.

### + Eerste hulp

- Laat een blaar dicht. Zo voorkom je infectie. De blaar geneest vanzelf. Eventueel kun je ze afschermen met een wondpleister of met een speciale pleister die perfect rond de blaar geplakt kan worden en verkrijgbaar is in de apotheek. Ook blaren als gevolg van brandwonden mag je niet doorprikken.
- Doorprik enkel een **sterk hinderlijke grote blaar** met een naald. Was eerst de huid met water en zeep. Doorprik dan de blaar aan twee uiteinden met een steriele of ontsmette naald en druk met een steriel doekje het vocht vanuit het centrum naar de twee doorprikte uiteinden toe. Dep het weggevoelde vocht op. Ontsmet de blaar bij voorkeur met een waterige oplossing op basis van chloorverbindingen of chloorhexidene. Gebruik liever geen ontsmettingsmiddel dat rood of bruin kleurt omdat dat een infectie kan verbergen. Dek de blaar af met een pleister.
- Maak een **opengescheurde blaar** altijd schoon met water en zeep en spoel na met water om alle zeepresten te verwijderen. Ontsmet daarna. Knip met een fijn schaartje

de losgekomen huid weg en breng gedurende enkele dagen een beschermende wondpleister of een gaasje aan. Verwijder dat wel voor het slapengaan. Eventueel kun je de wond ook afdekken met 'second skin' of een 'tweede-huidpleister'. Die pleister droogt de wond niet uit en houdt dankzij een beschermende film water en bacteriën tegen.

- Reinig en ontsmet een **geïnfecteerde blaar** regelmatig. Je herkent een infectie aan de rode huid die warm en pijnlijk aanvoelt. Er komt vaak een troebel gelig vocht uit de wond. Gebruik nooit ontsmettingsalcohol voor een open wond. Ga langs bij je huisarts.

## Brandwonde

### ? Wat is het?

De ernst van een brandwonde is afhankelijk van de verbrande oppervlakte, de oorzaak, de diepte van de wond en de toestand van het slachtoffer.

- Een **eerstegraadsbrandwonde** herken je aan roodheid en een pijnlijke, licht gezwollen huid.
- Een **tweedegraadsbrandwonde** uit zich in lichte zwelling, pijn en blaren. Wanneer de blaren openspringen, zie je een rode of witte wond.
- Bij een **derdegraadsbrandwonde** heb je een bruin-zwarte of grijs-witte huid en geen pijn. De zenuwen zijn verbrand en de huid heeft haar normale soepelheid verloren. Rond derdegraadsbrandwonden liggen meestal wel pijnlijke eerste- en tweedegraadsbrandwonden.



## Eerste hulp

- Koel de brandwonde met fris stromend water gedurende minstens 15 minuten. Door het afkoelen trekken de kleine bloedvaatjes in de huid samen zodat het vochtverlies beperkt wordt. Bovendien branden de wonden niet verder in de dieperliggende huidlagen in. Ook de pijn en zwelling verminderen.
- Koel brandwonden met een grote oppervlakte met lauw water. Dat voorkomt onderkoeling en verwondingen door de kou.
- Rol over de grond of leg een jas of deken over je als je kleren in brand staan. Vermijd daarbij synthetische stoffen en bewegingen die het vuur aanwakkeren.
- Kleeft je kleding aan je huid, verwijder die dan niet zelf maar neem onmiddellijk contact op met een arts.
- Is een bijtend product de oorzaak, koel dan gedurende minstens drie kwartier met lauw water. Verwijder alle kleding behalve die die in de wonde is ingebrand. Bescherm daarbij je handen.
- Gebruik nooit zalf of smeer geen zogenaamde huismiddeltjes zoals boter, melk of olie op de wonde. Zalf bemoeilijkt de beoordeling van de wonde door de arts en kan leiden tot overgevoeligheidsreacties of schimmelinfecties.
- Prik blaren nooit door maar dek ze af met een steriel gaasje. Zo verklein je de kans op infectie. Bij blaren die opengesprongen zijn, moet de wonde gereinigd en ontsmet worden zoals bij lichte huidwonden.
- Raadpleeg zo snel mogelijk een arts of de hulpdiensten als een grote oppervlakte verbrand is (meer dan 5 keer de grootte van een hand) of als er brandwonden zijn aan hoofd, hals, handen, voeten of geslachtsorganen, bij verbranding door chemische producten of als de wonde infecteert. Bij ademhalingsproblemen verwittig je de dienst 100 (bel in de Europese Unie het nummer 112 als je het lokale hulpnummer niet kent).

### ? Wat is het?

Er zijn verschillende soorten wonden.

- Bij een **schaafwonde** is enkel de bovenste huidlaag afgeschaafd waardoor de kleine zenuwuiteinden beschadigd zijn.
- Een **bijtwonde** is altijd een heel besmette wonde omdat talrijke microben via het speeksel van het dier in de wonde binnendringen. Aan de oppervlakte zijn de huidranden van bijvoorbeeld een hondenbeet meestal verscheurd. De wonde van een kattenbeet is aan de huid heel klein maar diep. In het zuidelijk gedeelte van België loop je bij bijtwonden het risico op rabiës of hondsdolheid. Het virus is aanwezig in het speeksel van besmette dieren en wordt via de bijtwonde overgebracht. De tijd tussen de besmetting en het uitbreken van de ziekte bedraagt 10 tot 90 dagen.
- Een **steekwonde** als gevolg van het prikken met een naald of duimspijker bloedt meestal niet zo erg. Toch is een goede verzorging belangrijk omdat er dikwijls een vrij hoog risico is op infectie met tetanus- of andere bacteriën.

### + Eerste hulp

- Was eerst je handen.
- Druk de wonde gedurende vijf minuten dicht met een steriel kompres om het bloeden te stelpen (in geval van bijtwonde, snijwonde of steekwonde). Doe dat enkel als je er zeker van bent dat er geen glas of een vreemd voorwerp in de wonde aanwezig is.
- Stelp bij grote of diepe wonden met veel bloedverlies de bloeding zo snel mogelijk zoals bij een ernstige bloeding, bijvoorbeeld met een steriel nood- of snelverband. Dek de wonde voorlopig af en laat ze zo snel mogelijk hechten door een arts.
- Maak de wonde en de omgeving ervan schoon. Spoel daarbij eerst het meeste vuil weg met overvloedig water en was de wonde vervolgens uit met water, zeep en een proper washandje. Begin in het midden van de wonde en wrijf naar buiten toe. Spoel nadien nog eens na met water om alle zeepresten te verwijderen. Droog de wonde ten slotte voorzichtig af met een propere, niet-pluizende handdoek.

- Ontsmet steek- of bijtonden eventueel met een waterige oplossing op basis van tosylchlooramide of chloorhexidine. Gebruik geen Eosine, Dettol, azijnzuur of middelen op basis van kwik, zoals mercurochroom. Ze zijn giftig of onvoldoende werkzaam. Ook zuurstofwater, ether of een alcoholische oplossing is niet aanbevolen. Bij andere wonden is het reinigen het belangrijkste en is ontsmetten niet noodzakelijk.
- Als je toch ontsmet, wrijf dan met een steriel kompres weg van het centrum van de wonde. Laat het ontsmettingsmiddel drogen zonder op de wonde te blazen. Gebruik geen watten. De vezels ervan blijven namelijk in de wonde plakken.
- Dek de wonde af met een pleister of een niet-klevend steriel kompres als er gemakkelijk vuil in kan komen.

## Raadpleeg een arts



- bij een ernstige bloeding;
- bij een diepe steek- of snijwonde die meer dan 1 mm openstaat;
- bij elke bijtwonde;
- bij een wonde waar glassplinters of steentjes inzitten;
- als je een vuile wonde niet helemaal schoon krijgt;
- bij een grote wonde met gerafelde, ruwe wondranden;
- als kwetsbare plaatsen geraakt zijn, zoals het oog, het gezicht of de geslachtsorganen;
- als een wonde spontaan optreedt zonder aanwijsbare oorzaak;
- als je tekenen van een ontsteking vertoont zoals roodheid, pijn, zwelling, warmte of een kloppend gevoel;
- als het meer dan tien jaar geleden is dat je bent ingeënt tegen tetanus.

# Bloedingen

## Bloedneus

### Eerste hulp

Een bloedneus ontstaat door een gesprongen bloedvaatje in de neus.

- Ga rechtop zitten en buig je hoofd licht voorover.
- Maak knellende kleding in je hals los.
- Snuit eerst je neus om bloedklonters te verwijderen.
- Adem door je mond.
- Hou je neusvleugels 5 tot 10 minuten dichtgeknepen.
- Stop nooit watten of een kompres in je neusgaten. Minstens een uur na de bloeding kun je je neus zachtjes snuiten om eventuele bloedklonters te verwijderen.
- Vermijd plotse en hevige inspanningen.
- Raadpleeg een arts als de bloeding na 2 pogingen niet stelpt en 20 minuten aanhoudt.

## Ernstige bloeding

### Wat is het?

Bij ernstig bloedverlies kan een ader of slagader beschadigd zijn. Een daling van de bloeddruk en daardoor onvoldoende bloedtoevoer naar de hersenen en andere organen kunnen het gevolg zijn.

### Eerste hulp

- Verwittig zo snel mogelijk de hulpdiensten.
- Hou het lichaamsdeel met de wonde omhoog zodat de zwaartekracht de bloedstroom naar de wonde vermindert.
- Verwijder een vreemd voorwerp in de wonde niet zelf.
- Stelp onmiddellijk de bloeding door met een steriel verband te drukken op de plaats waar het bloedt behalve als er een vreemd voorwerp in de wonde zit.
- Leg meer kompressen op het verband als er bloed door het verband dringt of gebruik een steriel drukverband. Je kunt ook een nood- of snelverband gebruiken. Dat is een zwachtel met in het midden een dik pak kompressen. Het kompres leg je op de bloeding en de zwachtel trek je aan. Met de twee uiteinden bind je het verband stevig vast.
- Gebruik geen knevels.



# Ademhalingsproblemen

## Hik

### ? Wat is het?

Bij de hik trekt het middenrif onwillekeurig en krampachtig samen. Het geluid wordt veroorzaakt door het plots sluiten van het strottenhoofd, waardoor de stembanden gaan trillen. De juiste oorzaak is niet gekend maar een prikkeling van het middenrif door een uitzetting van de maag als je net gegeten hebt, wordt vaak als oorzaak beschouwd. Ook andere oorzaken zijn mogelijk, bijvoorbeeld hyperventilatie, overdreven zenuwachtigheid, te veel eten, pikant eten ...

### + Eerste hulp

Rustig eten en drinken is aangewezen. Er is van geen enkel trucje tegen de hik bewezen dat het de duur van de hik vermindert. Toch kun je op goed geluk de volgende tips proberen.

- Probeer een minuut je adem in te houden of adem heel traag in en uit.
- Prikkel je gehemelte door te gorgelen met water, te drinken met een rietje of langzaam een glas water te drinken.

Als de hik enkele uren aanhoudt, is het belangrijk je huisarts te raadplegen.

## Hyperventilatie

### ? Wat is het?

Hyperventilatie kan gepaard gaan met een benauwd gevoel, hijgende snelle ademhaling, transpiratie, angst, tintelingen in beide handen en rond de mond, een slap gevoel in de knieën, duizeligheid en soms ook pijn op de borst. Daarbij adem je zoveel koolzuurgas uit dat het koolzuurgehalte in het bloed te sterk daalt. Hyperventilatie kan zich voordoen in aanvallen, vaak veroorzaakt door spanningen, paniek en drukte. Het kan ook optreden op grote hoogte (zuurstoftekort), door zware inspanning, koorts, pijn of vergiftiging. In die laatste gevallen verwittig je het best een arts.

## Eerste hulp

Bij hyperventilatie is het belangrijk om letterlijk en figuurlijk langzaam weer op adem te komen. Dat kan op verschillende manieren.

- Hou een papieren of plastic zak voor je neus en mond en adem langzaam in en uit.
- Adem langzaam in en uit terwijl je met beide handen een schelp vormt voor je neus en mond.
- Adem door een rubberen slang met een smalle opening (bv. een stukje tuinslang).

Neem contact op met je arts als je er regelmatig last van hebt. Het is belangrijk te weten of het inderdaad om hyperventilatie gaat en wat de onderliggende oorzaak is.

# Bewustzijnsstoornissen

## Flauwte

### Wat is het?

Geeuwen, zweten, gezichtsverlies en slaphed kunnen flauwvallen voorafgaan. Als je een flauwte voelt aankomen, probeer je dan in de frisse lucht te ontspannen, diep adem te halen en benen en/of armen te buigen om de bloedsomloop te bevorderen. Ga eventueel neerzitten of -liggen. Als de oorzaak van de flauwte een tekort aan suiker is, helpt het om iets suikerhoudend te eten of te drinken.

Als je flauwvalt, verlies je voor korte tijd het bewustzijn. Je hebt tijdelijk een verminderde bloedtoevoer naar de hersenen en je hartslag vertraagt. Je wordt bleek en zweet. Je wordt plots onwel en valt. Door het vallen herstelt de bloedtoevoer naar de hersenen zich en kom je weer bij.



### Eerste hulp

- Laat iemand met een flauwte op zijn rug liggen met de benen iets hoger dan de rest van het lichaam.
- Maak spannende kleding los.
- Leg eventueel koude kompressen, een vochtig washandje of doek op het voorhoofd en/of in de nek.
- Laat hem een 10-tal minuten liggen nadat hij is bijgekomen.
- Zet de persoon geleidelijk rechtop en ga even in de frisse lucht.
- Verwittig zo snel mogelijk de hulpdiensten als de persoon niet na één tot twee minuten weer bij bewustzijn is.

## Hersenschudding

### ? Wat is het?

Een hersenschudding is het gevolg van een zware klap op het hoofd. Door de klap worden de hersenen binnenin de schedel dooreen geschud. Er is geen beschadiging van het hersenweefsel zelf. Wel kan er verscheidene uren na een hersenschudding nog een hersenbloeding optreden. Je raakt even bewusteloos. Vaak heb je daarna geheugenproblemen. Je bent suf en weet niet goed wat er gebeurd is. Hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid en braakneigingen kunnen voorkomen.

### + Eerste hulp

- Zorg dat bij iemand met een hersenschudding de ademhalingswegen vrij zijn, door bijvoorbeeld spannende kleren los te maken.
- Zorg dat de persoon geen last heeft van (fel) licht.
- Roep zo snel mogelijk deskundige hulp in.



# Bot-, gewrichts- en spierletsels

## Kneuzing - spierscheur - verstuiking

### ? Wat is het?

- Als je ergens tegenaan valt, een stoot of een harde dreun krijgt of ergens klem geraakt, kun je je flink bezeren en bijvoorbeeld een **kneuzing** oplopen. Door de klap raken de kleine bloedvaatjes in je huid beschadigd. Daardoor kan bloed uit de bloedbaan vloeien en zich verspreiden in het onderhuidse weefsel. Meestal hoopt het bloed zich op in een klein gebied. Daar krijg je dan een blauwe plek. Als je op die plaats drukt, doet het pijn en meestal is er ook sprake van een zwelling. Het weefsel breekt geleidelijk het bloed af. De kleur wordt lichter en verandert van blauw in geel en groen.
- Een **spierscheur** is een volledige of gedeeltelijke onderbreking van de spiervezels als gevolg van een plotse of bruske beweging. Bij het scheuren voel je een plotse pijn. Het gebruik van de spier is moeilijk en verhoogt de pijn. Op de plaats van de scheur voel je soms een inkeping of holte. Een spierbloeding veroorzaakt zwelling.
- Gewrichten zijn zo opgebouwd dat ze bepaalde bewegingen toelaten. Als die bewegingsmogelijkheden overschreden worden, worden de gewrichtsbanden uitgerekt of zelfs gescheurd en het gewrichtskapsel beschadigd. Dat is een **verstuiking**. De symptomen zijn dezelfde als bij een kneuzing: pijn, bewegingsbeperking, zwelling en eventueel blauwe plekken.
- Het onderscheid tussen een verstuiking, een kneuzing of een breuk is op het eerste gezicht vaak moeilijk te maken. Raadpleeg daarom altijd eerst een arts.

## Eerste hulp

- Koel het getroffen lichaamsdeel onder koud stromend water, met koude doeken of met ijsblokjes gedurende minstens 10 minuten. Kou vermindert pijn, zwelling en ontsteking. Zorg dat het ijs niet onmiddellijk in contact komt met de huid om vrieswonden te voorkomen. Wikkel het daarom in een beschermende doek.
- Leg een elastisch drukverband aan.
- Geef rust en steun en leg het getroffen lichaamsdeel omhoog. Daardoor kan de zwelling gemakkelijker wegtrekken.
- Neem voldoende rust om het weefsel te laten genezen maar wacht niet te lang om opnieuw rustig te bewegen.
- Maak het verband losser als de pijn verergert, het gebied gevoelloos wordt, de vingers of tenen verkleuren, beginnen tintelen of als er een zwelling onder het omzwachtelde gebied optreedt en je daardoor moeilijker je vingers of tenen kunt bewegen.
- Ga naar een arts als de pijn niet duidelijk vermindert.

## Spierkramp

### Wat is het?

Kramp is een pijnlijke, hevige en onwillekeurige spiersamentrekking. Als je de spier betast, voelt ze hard en pijnlijk aan. Spierkramp komt het meest voor in voeten en benen. Soms kun je voortekenen herkennen (bv. trillen van de spier). De oorzaak is niet altijd duidelijk. Meestal ontstaan spierkrampen door contact met kou of na een langdurige spierinspanning door een slechte houding waarbij de doorbloeding naar het lichaamsdeel tijdelijk minder goed is.

## Eerste hulp

- Streck en masseer de verkrampte spier.
- Plaats bij kramp in je kuiten je gewicht op het betreffende been en buig je knie.
- Streck bij kramp van de achterste dijbeenspieren je benen en leun vanuit je heupen voorover. Hou jezelf met een stoel in evenwicht. Bij kramp van je voorste dijbeenspieren, buig je het been naar achteren en neem je je voet vast.
- Hou strakgespannen spieren warm, als de kramp bijvoorbeeld na het lopen in koude en vochtige omstandigheden optreedt. Als de krampen veroorzaakt worden door oververhitting, mag je geen extra warmtebron aanbrengen.
- Raadpleeg bij heel pijnlijke en/of vaak voorkomende spierkramp een arts.

## Vergiftiging

### Eerste hulp

- Behandel de gevolgen van het innemen van giftige producten nooit zonder doktersadvies. Bel het antigifcentrum op het nummer 070 245 245 voor advies.
- Vertel over welk product het gaat, de hoeveelheid die waarschijnlijk ingenomen is, het vermoedelijke tijdstip van inname, specifieke gegevens over het slachtoffer (leeftijd, geslacht, gestalte ...).
- Bel altijd het noodnummer 100 (of 112 in een land van de Europese Unie als je het lokale noodnummer niet kent) als de persoon bewusteloos is. Neem alle betrokken producten en verpakkingen mee naar het ziekenhuis.
- Laat de patiënt niet braken en geef hem geen water of melk.

# Kleine ongemakken

## Splinter

### Eerste hulp

Een splinter is een dun stukje glas, hout, metaal of doorn dat in de huid steekt.

- Probeer de splinter met een pincet vast te nemen en hem er recht uit te trekken.
- Ontsmet de plaats waar de splinter zat of laat die weken in een badje met ontsmettingsmiddel.
- Laat de splinter verwijderen door een arts als hij breekt of te diep zit.

## Insectenbeet

### Eerste hulp

Bij een insectenbeet krijg je meestal een plaatselijke huidzwellung en lichte jeuk. Dat is het gevolg van een chemische stof in het speeksel van het insect, die vrijkomt bij het bijten.

- Als de angel van het insect zichtbaar is, probeer die dan tegen de steekrichting in te verwijderen door erover te wrijven met bijvoorbeeld een bankkaart. Neem de angel niet bij de punt vast: zo kun je immers gif uit het gifblaasje in de wonde drukken.
- Na het verwijderen van de angel koel je de omgeving van de steek 10 minuten met een koud kompres of ijs. Kou zorgt namelijk voor vaatvernauwing en gaat de verspreiding van het gif tegen.
- Raadpleeg zo snel mogelijk een arts bij een overgevoelighedsreactie of een steek of beet in de mond of de ogen.
- Druppel lauw water in het oor als er een insect in het oor zit. Op die manier komt het naar buiten.



## Tekenbeet

### ? Wat is het?

Een teek is een spinachtig insect, nauwelijks groter dan een speldenkop dat bloed zuigt bij mens of dier. Een tekenbeet is meestal pijnloos en jeukt niet. De plaats rond de beet wordt rood en het centrum ervan een beetje hard. Dat verdwijnt meestal na een paar dagen.

### + Eerste hulp

- Teken die zich nog niet vastgehecht hebben, kun je met een warme douchestraal wegspuiten.
- Verwijder de teek zo snel mogelijk. Hoe sneller je ze weghaalt, hoe minder kans op besmetting.
- Neem de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast met een pincet en verwijder ze met een constante kracht uit je huid. In de apotheek kun je daarvoor een speciaal tekenpincet kopen. Daarmee kun je de teek gemakkelijk vastgrijpen en met een draaiende beweging uit je huid halen.
- Bij gebrek aan een pincet kun je de teek ook vastgrijpen met je vingernagels. Omwikkel je vingers dan liefst met een zakdoek of gebruik handschoenen.
- Ontsmet de plaats van de tekenbeet grondig.
- Verdoof of dood de teek niet met alcohol of ether. Er zijn aanwijzingen dat de kans op besmetting daardoor toeneemt.
- Snij eventueel de tekensnuit ter hoogte van de huid af met een scheermes als je de teek niet kunt verwijderen. Ontsmet het restwondje. Het lichaam zal de rest spontaan afstoten.
- Noteer de datum van de tekenbeet. Mocht je een besmetting hebben opgelopen dan uit die zich vaak een hele tijd later.



## Voorwerp in neus, oor, keel

Peuters en kleuters op verkenning steken soms een kleiner voorwerp in hun neus, oor of mond.

### Eerste hulp

- Probeer een voorwerp in de **neus** te verwijderen door je kind te laten snuiten terwijl je het niet-verstopte neusgat dicht houdt.
- Hou het hoofd van het kind schuin met het getroffen **oor** omlaag. Als het niet lukt om het voorwerp te verwijderen, neem dan contact op met een arts.
- Als het voorwerp in de neus of het oor heel goed zichtbaar, grijpbaar en bereikbaar is, haal het er dan voorzichtig uit met een pincet. Gebruik geen scherp voorwerp of wattenstokje.
- Moedig je kind aan om te hoesten als het een voorwerp in de **keel** heeft. Kinderen onder de acht jaar kun je op hun buik over je knie leggen en dan zachtjes tussen de schouderbladen kloppen. Zorg ervoor dat het hoofd lager is dan de romp. Als het voorwerp niet vlug loskomt, raadpleeg dan zo snel mogelijk de hulpdiensten.

## Vuiltje in het oog

### Eerste hulp

- Trek met duim en wijsvinger de oogleden van elkaar.
- Kijk eerst naar boven en dan naar beneden.
- Veeg het vuiltje als het zichtbaar is met de punt van een propere zakdoek naar de ooghoek.
- Spoel je oog met stromend water en neem onmiddellijk contact op met een (oog)arts als er een bijtend of schurend product in het oog zit.

## Nuttig voor je huisapothek

- ontsmettingsmiddel (waterige oplossing op basis van chloorverbindingen of chloorhexidene)
- pleisters
- niet-klevende steriele kompressen
- gaaswindels
- elastische windels
- drukverband
- veiligheidsspelden
- roestvrije schaar
- splinterpincet
- tekenpincet

## Nuttige tips

- Zorg dat er een vaste plek in huis is waar de telefoonnummers van je huisarts, de wachtdienst, de apotheker, het antigifcentrum en van de hulpdiensten liggen, bijvoorbeeld in het apotheekkastje en/of bij de telefoon.
- Panikeer niet. Reageer snel maar beheerst.
- Kijk de inhoud van je huisapothek regelmatig na. Breng alle geneesmiddelen waarvan de vervaldatum voorbij is en resten van geneesmiddelen die je enkel op doktersvoorschrift mag nemen naar de apotheek.
- Laat je om de tien jaar inenten tegen tetanus. Bij een verdachte wonde kan je arts beslissen sneller een herhalingsinenting te geven.

Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheids-  
promotie van CM.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst  
Gezondheidspromotie van je CM-ziekenfonds of via  
[www.bewustgezond.be](http://www.bewustgezond.be).

V.U.: Bert Peirsegaele, Haachtsesteenweg 579 postbus 40,  
1031 Brussel

© CM - oktober 2009

FOL012

**Zoek je info over gezondheid?  
Surf dan naar [www.bewustgezond.be](http://www.bewustgezond.be).**

**Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt  
rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen we je  
uit om onze troeven te leren kennen.**

**Ga langs in het CM-kantoor in  
je buurt of surf naar  
[www.cm.be](http://www.cm.be).**



**CM. Op uw gezondheid.**