

IEDEREEN

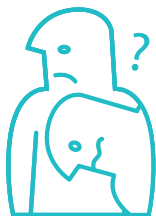
op de wereld kan
een leven **REDDEN**



16 OKTOBER

World Restart a Heart day

Ook in **Jouw** omgeving kan reanimatie nodig zijn



1. CONTROLEER

Kijk eerst of u het slachtoffer veilig kunt benaderen:

- Kijk of het slachtoffer reageert
- Kantel het hoofd naar achteren, til de kin op en controleer de ademhaling
- Is de ademhaling afwezig of niet normaal, dan is reanimatie noodzakelijk



2. BEL 112

- Bel 112 en handel op aanwijzingen van de centralist.
- Als er iemand bij u is, vraag deze om 112 te bellen, en een AED te halen als deze beschikbaar is
- Borstcompressies zijn essentieel voor het slachtoffer om te overleven.
- Start zo snel mogelijk met borstcompressies en onderbreek deze zo min mogelijk



3. BORSTCOMPRESSIES EN BEADEMINGEN

- Plaats beide handen in het midden van de borstkas
- Druk de borstkas 5 tot 6 cm in, in een tempo van 100 tot 120 keer per minuut op het ritme van "stayinAlive"
- Geef 2 beademingen tussen elke 30 borstcompressies als u dit geleerd heeft. Anders blijft u op de borstkas duwen.
- Druk hard en snel. Wees niet bang, u kunt geen schade toebrengen
- Als een AED arriveert, activeer deze direct en doe wat de AED zegt
- Stop niet als de ambulance arriveert, maar ga door tot zij zeggen dat u mag stoppen
- Goed gedaan! Iets doen redt levens en is ALTIJD beter dan niets doen.

Een initiatief van



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL
www.erc.edu



WWW.ILCOR.ORG/WRAH
[#worldrestartaheart](https://twitter.com/worldrestartaheart)