

**EHBO bij alleen werken - TOOLBOX**

VOOR MEER INFO OVER VEILIG WERKEN,   
KIJK OP [WWW.AGROARBO.NL.](https://www.stigas.nl/agroarbo/)

scher

**EHBO bij alleen werken**

1. **Mobiele telefoon of portofoon**
   * Altijd opgeladen en bij je
   * Noodnummers opgeslagen (werkgever, collega, uitvoerder)
   * Belangrijk! Zorg dat je weet waar je bent en hoe hulpverleners bij je kunnen komen!

**EHBO-middelen die je bij je moet hebben**

1. **EHBO-set**
   * Pleisters
   * Steriele gaasjes
   * Desinfectiedoekje of jodium
   * Verbandwindsel of zwachtel
   * Kleefpleister of tape
   * Schaartje
   * Wegwerphandschoenen
   * Pincet (bijv. voor een splinter)
   * Alarmsignaalkaart (wie te bellen bij nood)

**Als je alleen werkt in de GGI-sector, is het belangrijk dat je zelf hulp kan verlenen als er iets gebeurt. Je kan namelijk niet direct rekenen op een collega. Hieronder zie je welke EHBO-middelen en kennis je moet hebben om veilig alleen te werken**

**EHBO bij alleen werken - TOOLBOX**



VOOR MEER INFO OVER VEILIG WERKEN,   
KIJK OP [WWW.AGROARBO.NL.](https://www.stigas.nl/agroarbo/)

1. **Speciale EHBO-middelen afhankelijk van de werkomgeving**
   * EHBO-spray, medicijn of koelgel (voor brandwonden of steken)
   * Juiste medicijnen inclusief instructie (denk aan diabetes/epilepsie)
   * Tekentang
   * Reddingsdeken (bij shock of kou)
   * Persoonlijk alarm (geeft geluid of stuurt automatisch signaal bij val -> man-down-system)
2. **EHBO kennis die je moet hebben**

Je hoeft gene arts te zijn, maar je moet wel een paar basishandelingen kunnen:

1. **Wat doe je bij een wond of bloeding?**

* Druk uitoefenen, verbinden en hulp inschakelen

1. **Wat doe je als je bewusteloos raakt of iemand vindt die bewusteloos is?**

* Meteen 112 bellen, ademhaling controleren, stabiele zijligging

1. **Wat doe je bij een val, verstuiking of botbreuk?**

* Blijf rustig, zoek een comfortabele houding, hulp bellen

1. **Hoe gebruik je een verband of drukverband**

* Oefen dit eens met een collega of volg een BHV of EHBO-cursus

1. **Hoe herken je gevaarlijke situaties?**

* denk aan oververhitting, allergische reacties, ademnood, shock

­­­

**ALLE TOOLBOXEN ZIJN OOK DIGITAAL TE GEBRUIKEN VIA DE VEILIG VAKWERKDIENST.   
GA VOOR MEER INFORMATIE NAAR VEILIGVAKWERK.NL**

Tekst: Arjan de Groot, adviseur arbo Illustraties: Cumela Communicatie

**LMRA –Veiligheidshelm**



