



Ondersteunende informatie over EHBO

Voor demonstranten en andere aktievoerders die geen/weinig
kennis hebben van EHBO

Ter voorbereiding op demonstraties, direkte akties en
aktiekampen

*Deze brochure bevat eenvoudige tips om ongeschonden uit de strijd
te komen!*



EHBA voor leken

ALGEMEEN:

Deze informatie is bedoeld voor mensen die nooit eerder EHBO trainingen hebben gehad, of als opfrisser voor mensen die dat wel hebben gehad.

Het kan zijn dat je als activist in een situatie terecht komt, waardoor je afhankelijk wordt van medische hulp. Die medische hulp is lang niet altijd voor handen, bovendien kun je via reguliere medische hulp nog wel eens makkelijk in handen vallen van de autoriteiten. Met alle gevolgen van dien.

Mede om deze reden zijn wereldwijd EHBA teams in het leven geroepen. (Eerste hulp bij Akties) Ook wel Streetmedics of iets gelijkend genoemd. Deze teams werken via lokale en/of internationale netwerken. En proberen zich zo goed mogelijk voor te bereiden op hulp bij grote demonstraties en akties. De kennis en kunde van deze Streetmedics kunnen wel erg uiteen lopen. Zo zijn er mensen bij dergelijke netwerken aangesloten die beroepsmatig al in de hulpverlening actief zijn. Zoals artsen, verpleegkundigen, ambulancemedewerkers, brandweermensen. Maar ook mensen die al een gewoon EHBO diploma hebben en veel demonstratie ervaring hebben en dit willen en kunnen combineren. Ook sluiten mensen zich aan die (nog) geen kennis hebben van EHBO, maar wel actief zijn bij demonstraties en akties. Zij kunnen dmv trainingen en informatie uitwisseling voldoende kennis opdoen over eerste hulp.

Hoe ver die eerste hulp gaat is dus erg afhankelijk van het kennisniveau van de hulpverlener. Bij een arts zal dit verder gaan dan bij een EHBO'er met weinig ervaring. **Erg belangrijk hierbij is dat een ieder die hulp verleend aan een ander, zich niet wijzer voordoet dan deze werkelijk is.** Je kunt er alleen maar meer schade mee berokkenen. Wees dus duidelijk in wat je wel en niet kan! Heb daarbij ook niet de illusie alles te weten na deze toch wel vrij beperkte informatie. Een goede hulpverlening kost veel oefening en ervaring.

Omdat massademonstraties en diverse soorten akties per definitie slechte omstandigheden zijn om hulp in te verlenen, is het belangrijk dat demonstranten voor een deel ook zelfredzaam zijn. Er zijn veel dingen die je als individu kunt doen om medische problemen te voorkomen. Daarnaast zijn er veel dingen die je zelf kunt doen indien er wel medische problemen ontstaan, waardoor je minder afhankelijk wordt van de externe medische hulp (zoals ambulance of Streetmedics), die door de drukte van mensenmassa of politieblokkades misschien helemaal niet bij je kunnen komen.

Hieronder volgen wat beknopte tips over wat je als leek onder bepaalde omstandigheden kunt doen. Dit omvat lang niet alles wat je pad kan kruisen tijdens diverse akties e.d, maar het geeft wel een handvat over wat je zou kunnen doen. Veel zaken blijven echter ook neerkomen improviseren en het gebruiken van je eigen gezonde verstand!

Belangrijkste regel: DO NO HARM! Oftewel, maak de situatie voor jezelf en voor een ander niet erger dan het is. Ben je niet zeker, haal er dan altijd deskundige hulp bij.



De onderwerpen:

- *Wat kun je verwachten (op het gebied van EHBA) bij grote toppen en aktiekampen*
- *Hoe kun je schade aan jezelf voorkomen (goede voorbereiding)*
- *Wat kun je als leek zelf doen als jij of je maatje toch gewond raakt*
- *Zelf spullen meenemen*

Waar kun je problemen verwachten:

- politierepressie
- weersomstandigheden
- eigen gezondheid, lichamelijke conditie
- hygiëne, leefomstandigheden

POLITIEREPRESSIE, denk daarbij aan:

- Traangas / peperspray (chemische wapens)
- Wapenstok
- Rubber kogels
- Waterkanon
- Honden / paarden
- Handboeien, plastic strips en knevelgrepen / pijnprikkels e.d

→ CHEMISCHE WAPENS (peperspray, traangas)

letsel: overgevoelige reacties / irritaties van huid en slijmvliezen (luchtwegen en ogen)

Hier bestaat veel informatie over. Soms zelfs tegenstrijdige informatie. Er zijn middelen hoe je jezelf kunt beschermen tegen besmetting. Maar ondanks die middelen is het goed bedacht te zijn op wat er met je gebeurt als je besmet raakt. Dus hieronder volgt vooral wat je kunt/moet doen, als je niet (goed) beschermd bent. Als je er meer over wilt weten doe je er verstandig aan diverse websites over dit onderwerp te bezoeken.

By <http://blackcrosscollective.org/chemweapons.html> (hiervandaan kun je ook doorlinken naar andere websites)

Zowel bij peperspray als bij traangas geldt dat de klachten maar tijdelijk zijn. Het is erg vervelend, maar (over het algemeen) niet levensbedreigend. Er zijn echter groepen mensen voor wie besmetting door chemische wapens wel extra risico's met zich meebrengen. Dit geldt vooral voor mensen met luchtwegproblemen (zoals astma, bronchitis e.d), kinderen, bejaarden of elk ander individu met een verslechterd immuunsysteem (chronische ziektes, chemokuur, HIV, Pfeiffer etc.). En vrouwen die zwanger zijn of kunnen zijn (zou mogelijk kunnen leiden tot spontane abortus of afwijkingen in groei e.d) en vrouwen die borstvoeding geven (kunnen gif doorgeven aan zuigeling). Daarnaast kunnen mensen met contactlenzen problemen krijgen doordat de prikkelende stof achter de lens gaat zitten.



De lenzen zijn vaak niet meer schoon te maken en dus eenmaal na besmetting onbruikbaar. Deze dient men bij besmetting altijd te verwijderen.

Zowel traangas als peperspray hecht zich goed aan olieachtige stoffen. Met name bij zonnebrandcrème moet je hiermee rekening houden (of je ingevette jas/schoenen). Er zijn ook zonnebrandcrèmes op alcoholbasis (i.p.v. op oliebasis) die je kunt gebruiken. Echter als het de keuze is tussen zonnebrandcrème op oliebasis of een (zon/verbrande huid oplopen, bedenk je dan dat een verbrande huid ook erg gevoelig kan reageren op traangas (of peperspray). Dit probleem kan zelfs groter zijn dan de zonnebrand op oliebasis in combinatie met traangas.

Vaak kun je gebruik van traangas zien aankomen, doordat politiemensen gasmaskers gaan opzetten. Dit is het moment dat je jezelf ook beter kunt gaan beschermen (d.m.v. gasmasker of zwembril/stofbril zonder gaatjes en doek/stofmasker voor de mond en lenzen uitdoen). Je kunt ook gewoon weg gaan (is niet altijd mogelijk...) van de demo of proberen bovenwinds te gaan staan. Probeer hoe dan ook zo kort mogelijk je op te houden in een gaswolk. Ook al ben je beschermd. Een bescherming is altijd maar van korte duur. Zodra het gas naar binnen dringt kun je jezelf beter ontdoen van de 'bescherming', omdat deze op dat moment een averechts effect krijgt.

- WAT TE DOEN BIJ BESMETTING

Blijf rustig! Paniekreacties verergeren het probleem. Met name de ademhaling dien je onder controle te houden. Probeer in de frisse schone lucht te komen. Probeer het niet door te slikken, maar werk de stof naar buiten door je neus te snuiten en de spugen e.d. Indien je water gebruikt, zorg er dan voor dat dit in overvloed wordt gebruikt. Je kunt de stof goed wegspoelen, maar alleen met heel veel water. Traangas hecht zich aan water, waardoor een beetje water de klachten juist kan verergeren. **GA NOOIT WRIJVEN**, zowel op huid als in ogen. **DIT VERERGERD DE PIJN ENORM**. Waarschijnlijk is het erg lastig (zo niet onmogelijk) bij jezelf je ogen uit te spoelen. Als een ander dit bij jou doet, of jij bij een ander (of misschien toch bij jezelf) let dan op het volgende. Spoel de ogen één voor één uit. Zorg dat je daarbij zelf schone handen hebt, en voorkom verdere besmetting. Spoel altijd van de binnenhoek naar de buitenhoek van het oog en houd het hoofd een beetje schuin, zodanig het besmette water van het oog weg loopt en niet te veel over de rest van het gezicht loopt. In de binnenhoek zit het traanbuisje. Als je andersom spoelt kan er sneller traangas/peperspray in het traanbuisje komen wat de klachten dus drastisch zal verergeren. Zorg dat het water wat je gebruikt schoon is. Gebruik **NOOIT** citroenzuur (of enig ander zuur) in de ogen, maar gewoon water. Er zijn wel middelen die de klachten sneller doen verzachten, maar daarvoor is het noodzakelijk je meer te verdiepen in de materie.

Was je kleren en douche jezelf af na een besmetting met chemische wapens (indien mogelijk). Anders kun je jezelf en anderen blijven besmetten.

Als je zeker wilt zijn van water om je ogen te kunnen uitspoelen, indien nodig, dan doe je er verstandig aan dit water (schoon! water) zelf bij je te dragen. (dit staat los van eventueel drinkwater!)

Secundaire problemen

Vaak wordt vergeten dat we bij traangas ook nog te maken kunnen hebben met de granaten op zich. Hier zijn veel varianten op, die hun eigen risico's met zich mee brengen. Zo is het gebeurd dat mensen een granaat oppikten om terug te gooien en deze in de hand alsnog ontplofte, waardoor de



persoon een hand verloor. Zo'n persoon heeft zo snel mogelijk professionele hulp nodig. Wel kun je de restanten zo schoon mogelijk proberen in te pakken en druk leggen op de wond om bloedingen tegen te gaan.

Daarnaast kunnen mensen brandwonden oplopen van de granaten. Hierbij is het belangrijk dat die verwondingen worden gekoeld met water. Liefst minimaal 10 minuten, dit om uitbreiding van de brandwond te voorkomen. Na 10 minuten koelen is het uitbreidingsgevaar geweken, maar dan kun je nog wel koelen om de pijn te verzachten. Als je de brandwond wil afdekken let er dan op dat het gaas niet aan de wond gaat plakken, door het b.v. heel losjes op de wond te leggen, of het gaas nat te maken, of door metaline gaas te gebruiken. Kleding dat vast zit aan de wond dien je te laten zitten. Dit is voor een arts om te verwijderen. Laat een EHBA of andere deskundige de ernst van de brandwond bepalen. Doe nooit een (brand)zalf op de wond als deze nog beoordeeld moet worden door een arts, dit belemmert een juiste beoordeling.

→ WAPENSTOK

letsels: kneuzingen, bloeduitstortingen, botbreuken, inwendige en uitwendige bloedingen.

De wapenstok kan erg vervelend zijn, maar levert over het algemeen vooral flinke bloeduitstortingen op. Hier is niet zo veel tegen te doen. Wel zijn er diverse zalven op de markt die genezing van kneuzingen bespoedigen (zoals bijv. het homeopathische SRL gelei). Wanneer men een flinke bult oploopt dan is een koudekompres een goed middel. Na 24 uur heeft koeling geen effect meer. Koude knijpt bloedvaatjes dicht. Bij flinke bloeduitstortingen zijn adertjes kapot waardoor bloed en vocht vrij komt onder de huid (verschijning van blauwe plek). Zodra je de adertjes verkleint (door lokale koude) kan er minder bloed en vocht vrijkomen, waardoor schade beperkt blijft en sneller geneest. Hoe eerder je koelt des te beter het is. Voorkom bij koude (ijs) kompressen bevriezing van de huid, door het kompres nooit direct op de huid te leggen, maar in een doek o.i.d. te wikkelen.

Een drukverband aanleggen kan ook goed helpen. Hiermee druk je de adertjes dicht, waardoor je eenzelfde effect krijgt als koude. Het kan zwellingen beperken en kan bovendien steun geven. Let er wel op dat er niets gaat afknellen. Laat dit anders door iemand met ervaring doen.

Indien je een (flinke) klap op je hoofd krijgt is het zeer verstandig binnen enkele uren (liefst onmiddellijk) naar een arts te gaan. Gesprongen kleine adertjes kunnen je hoofd heel langzaam laten vollopen met bloed en vocht, waardoor je hersenen in de verdrukking komen. Hierdoor bestaat het gevaar van gaan slapen en nooit meer wakker worden. Mensen hebben de ernst van deze situatie lang niet altijd door. Vraag aan vrienden of ze je de eerste 24 uur in de gaten houden.

Daarnaast kunnen mensen inwendige bloedingen oplopen van de wapenstok. Hier is zelfs voor een EHBO'er weinig aan te doen. Zo'n persoon heeft vaak met redelijke spoed professionele hulp nodig.

En mensen kunnen botten breken. Dit is wel een beetje afhankelijk van het soort wapenstok en hoe ermee wordt geslagen. Een botbreuk moet zo min mogelijk bewegen, om grotere schade te voorkomen. Een ernstige botbreuk kan zelfs levensbedreigend zijn of worden. Professionele hulp is noodzakelijk. Het constateren van een botbreuk kan soms lastig zijn. Raadpleeg bij twijfel altijd een deskundige.

Als laatste is het ook nog mogelijk dat men open (uitwendige) bloedingen oploopt van de wapenstok. Dit gebeurt meestal alleen indien men op het hoofd geslagen wordt, of op plekken wordt geraakt waar het bot vlak onder de huid zit. Open verwondingen dienen zo steriel mogelijk te worden



afgedekt om infecties te voorkomen. Ook zal de bloeding gestelpt moeten worden. Het is altijd handig als je voor dit soort zaken enkele steriele gaasjes en tape bij je hebt.

→ RUBBER KOGELS

Letfels: zelfde als bij wapenstok

De letfels die je kunt oplopen bij rubber kogels komen overeen met de letfels die je kunt oplopen bij de wapenstok. Het gaat hier in beide gevallen namelijk om letfels die men oploopt door energie (geweld) dat van buiten het lichaam door het lichaam wordt opgevangen. De verwondingen verdienen daarmee dezelfde aandacht als bij de wapenstok. Hetzelfde geldt voor andere vergelijkbare geweldsmiddelen (slaan, schoppen, etc.)

Het grote verschil met rubber kogels, ten opzichte van de wapenstok, is echter dat dit middel veel oncontroleerbaarder is. Een rubber kogel kan namelijk alle kanten op schieten.

Er bestaan veel verschillende soorten rubber kogels. En ook de grootte verschilt. Vaak is wel duidelijk dat de politie gebruik maakt van rubber kogels, maar wat voor kogels dit dan precies zijn is vaak weer niet duidelijk. Men moet bij dit middel wel meer bedacht zijn op letsel in aangezicht en vooral de ogen als wel de kwetsbare organen onder de borstkas. Probeer dit zoveel mogelijk af te schermen tegen het geweld.

→ WATERKANON

Letfels: onderkoeling, soms ook kneuzingen en inwendige bloedingen

Het grootste aandachtspunt bij het waterkanon is onderkoeling. Ook bij zonnig en zomers weer kan dit een rol spelen. Zodra men nat is koelt men erg snel af. Een persoon die nat is en onderkoeld dreigt te raken (symptomen: grijs aangezicht, onophoudelijk rillen, warrig reageren, bij borst koud aanvoelen, en uiteindelijk na het rillen erg onverschillig reageren) dient zich te ontdoen van diens natte kleding. Zie hiervoor ook het stukje over koude en natte weersomstandigheden. Geef ze nooit alcoholische dranken!! Dit doet de aderen verwijden waardoor het koude bloed te snel in de warme delen komt, wat het onderkoelingsprobleem verergert. Mensen onder invloed van alcohol zullen eerder onderkoeld raken, maar zullen dit zelf niet door hebben.

Bij een waterkanon kan men de druk opvoeren om verder te kunnen spuiten (en krachtiger). Soms zetten ze er zoveel druk op dat mensen er (inwendige) letfels van kunnen oplopen. Hoe dichterbij je het voertuig staat hoe groter dit risico is. Probeer altijd je kwetsbare organen te beschermen (je rug naar kanon wenden) en denk opnieuw aan je gezicht en vooral de ogen. Als er met grote druk water in je ogen wordt gespoten kan je blijvende schade aan je ogen oplopen. Wees er ook op bedacht dat het water lang niet altijd (of misschien wel nooit) drinkwater is, probeer het dus ook niet door te slikken. Bovendien stoppen ze soms een lichte vorm van traangas in het water, wat kan leiden tot huid en oog irritaties.

→ HONDEN EN PAARDEN

Letfels: zelfde als bij wapenstok + extra aandachtspunten voor infectiegevaar

Met name bij paarden kunnen letfels snel overeenkomstig zijn met de wapenstok. Al gaat dit geweld met veel meer kracht gepaard. Dus zal men sneller ernstigere verwondingen oplopen, zodra het eenmaal misgaat. Denk daarbij vooral aan inwendige bloedingen en botbreuken.



Een paard zal niet zomaar over je heen lopen. Uit eigen beweging zal een paard nooit op een mens gaan staan. Een paard is er ook niet zomaar toe te dwingen. Het paard kan echter, meestal door toedoen van diens ruiter, in een onoverzichtelijke situatie komen en/of struikelen. Hierbij kan het voorkomen dat het paard toch (met de hoeven of zelfs bij een val met het gehele lichaam) bovenop een persoon terecht komen. Een paard is zwaar en de hoeven (zeker met ijzers eronder) zijn erg hard. Deze combinatie kan ernstige letfels veroorzaken. Probeer om bovenstaande redenen nooit op de grond te vallen, maar op je benen te blijven staan. Maak je groot. Je overleefte het wel als een paard op je voeten gaat staan of je schenen raakt. Zodra je op de grond ligt kunnen kwetsbare organen en je hoofd geraakt worden en dan kom je er minder goed vanaf. Bovendien zal een paard minder snel over je heen lopen als je staat en heb je zelf beter overzicht over de situatie. Blijf alleen ook altijd rekening houden met de ruiter die vaak nog een wapenstok in zijn hand heeft.

Bij honden zijn de letfels vaker van andere aard. Eigenlijk is het enige letsel dat je bij een hond kunt oplopen de hondenbeet. Deze beet is te behandelen als een uitwendige bloeding, al gaat het ook vaak gepaard met flinke onderhuidse bloedingstoringen en soms zelfs botbreuken. Extra aandachtspunt is het infectie gevaar. Dit is erg groot bij hondenbeten. Laat je verwonding (met name bij bloedingen) altijd nakijken door een arts. Voor de rest gelden dezelfde maatregelen als eerder beschreven.

Bij een aanval met honden is het wijs om uit de buurt te blijven. Indien dit niet meer mogelijk is, kan het helpen om absoluut niet meer te bewegen. Er is geen garantie dat dit altijd werkt, maar het kan wel helpen. Een bijthond wordt namelijk getraind om op bewegende dingen te reageren en daar naar te happen. Er zijn zo gevallen bekend dat de agent diens hond de opdracht gaf iemand te bijten die doodstil op de grond zat. De hond liep verdwaasd rond en deed niets. In dezelfde situatie maar een paar meter verderop werd een persoon uit een busje getrokken (= beweging!) door de politie. Een hond stond er toevalig naast en beet de persoon zonder opdracht. De persoon werd in dit geval door de politie bewoog.

→ HANDBOEIEN EN ANDERE AFKNELLINGEN

Letfels: zenuwbeschadigingen en verrekkingen

Alle vormen van handboeien, maar vooral de berucht plastic strips, kunnen te strak aangezet worden waardoor ze gaan afknellen. Met name in de polsen kan dit leiden tot tijdelijke of blijvende zenuwbeschadigingen. Laat een zenuwbeschadiging beoordelen door een deskundige. Als EHBO valt hier weinig aan te doen.

Vaak maken agenten gebruik van zogenaamde klemmen. Dit zijn pijnlijke verdraaiingen op diverse gewrichten. Soms (vaak) gaan ze hierbij te ver en kunnen ze de banden rondom de gewrichten te veel oprekken. De banden kunnen bij veel kracht zelfs inscheuren of helemaal afscheuren. Zorg bij klachten op je gewrichten voor medische aandacht en houd vooral rust op het gewricht. Er kunnen ook steunverbanden worden aangelegd, maar het is verstandig dit over te laten aan iemand die weet hoe dat moet.

WEERSTOMSTANDIGHEDEN

letfels: onderkoeling en oververhitting

Om problemen te voorkomen zul je jezelf moeten beschermen tegen verschillende weersomstandigheden.



KOUDE VOORKOMEN:

Zo zul je bij veel wind en regen moeten voorkomen dat je doorweekt en koud wordt. Je kunt hierdoor onderkoeld raken en/of vatbaar worden voor diverse ziektekiemen. Ook is het niet prettig als je opgepakt wordt en je wat ziek begint te worden. Je wordt dan een makkelijke prooi voor de druk van de politie. Natte schoenen kunnen sneller leiden tot blaren, waardoor je moeilijker kunt lopen (rennen). Goede schoenen zijn dus ook belangrijk. Regenkleding beschermt goed tegen nattigheid en dus onderkoeling. Iemand die nat is koelt vele malen sneller af dan iemand die droog is. Daarnaast beschermt regenkleding ook tegen wind, wat eveneens een belangrijke factor speelt bij onderkoeling. Erg handig is ook dat regenkleding goed beschermt tegen chemische wapens!

DOEN:

Bij onderkoeling: Scherm de persoon af tegen wind, regen en andere vormen van koude. Ideaal is het gebruik van een isolatiedeken (aluminium deken, verkrijgbaar in outdoor winkels) Dit is een klein, licht pakketje wat makkelijk iedere demonstrant bij zich kan dragen. Het voorkomt verdere afkoeling van de persoon. **GA NOOIT AKTIEF OPWARMEN DOOR WRIJVEN E.D** Dit kan een persoon alleen maar in meer problemen brengen. Vergelijkbaar met het eerder genoemde alcoholeffect en verwijden van de bloedvaten. Maak iemand droog en pak deze goed in. Het liefst met zowel isolatiedeken als met gewone dekens. Vergeet hierbij het hoofd niet, want de meest lichaamswarmte verlies je via je hoofd. Als iemand zelf de drank in de hand kan houden, kun je zo iemand warme drank geven. In elk ander geval is het risico op verslikking (of andere problemen) te groot.

HITTE VOORKOMEN:

Bij heel zonnig weer moet je bedacht zijn op oververhitting van je lichaam, zonneverbranding van je huid en een zonnesteek (op je hoofd). Oververhitting van je lichaam kun je voorkomen door zo veel mogelijk verkoeling te zoeken en vooral heel veel water te drinken. Als je dit te weinig doet kan er hittestuwing in je lichaam ontstaan, waardoor je zelfs je bewustzijn kunt verliezen.

Als je door de zon erg verbrand bent kun je sneller lichaamsvocht verliezen. Probeer dit te voorkomen door je zo goed mogelijk tegen die straling te beschermen, door kleding en/of zonnebrand. Ook je hoofd moet je goed beschermen tegen de zon, anders kan dit leiden tot een zonnesteek. Dit veroorzaakt hoofdpijn en misselijkheid. Mensen worden suf en warrig. En ook dit kan uiteindelijk leiden tot bewustzijnsverlies.

DOEN:

In alle gevallen veel drinken (water!! eventueel met een beetje zout en suiker). Men moet wel zelfstandig kunnen drinken, anders is onmiddellijk professionele hulp nodig. Mensen uit de zon halen. Liefst naar een koele, niet tochtige ruimte. Bij ernstige gevallen eventueel ook inpakken met goudfolie en altijd professionele hulp erbij. Lichte huidverbranding behandelen met aftersun lotion. Bij blaren naar een arts!

EIGEN GEZONDHEID / LICHAMELIJKE CONDITIE:

Zorg als je aan demonstraties en akties gaat deelnemen, dat je jezelf gezond en fit voelt. Dan zul je in algemeenheid veel minder snel in lichamelijke problemen komen. Bedenk je dat demonstreren veel



van je lichaam vergt. Zorg voor voldoende nachtrust, voldoende eten en voldoende drinken. Beperk het alcohol en drugs gebruik zo veel mogelijk, of gebruik het liever helemaal niet. Daarnaast is je lichamelijke gesteldheid van invloed op je stemming, wat weer uitstraling heeft naar je mededemonstranten. (negatieve spiraal!)

Het is erg verstandig altijd een flesje drinkwater bij je te hebben en iets energierijks om te eten.

HYGIËNE EN LEEFOMSTANDIGHEDEN

De leefomstandigheden in aktiekampen en sommige kraakpanden zijn niet altijd hygiënisch, waardoor je bewust moet zijn van het snel oplopen van diverse infecties. Zeker bij open wonden dien je hier voorzichtig mee om te gaan. Als je toch een infectie oploopt doe je er verstandig aan hiermee naar een dokter te gaan. Wacht daar nooit te lang mee. Infecties kunnen bij verwaarlozing ernstige gevolgen hebben!

Daarnaast kunnen andere veiligheidsaspecten een rol spelen. Denk daarbij aan niet goed afgeschermd elektra en brandgevaarlijke situaties. Probeer ten alle tijden op je eigen veiligheid te letten.

EXTRA INFO VOOR AKTIEKAMPEN

Veel zaken zijn hierboven al beschreven. Zaken die je in aktiekampen kunt tegenkomen. Extra aandacht is noodzakelijk voor hygiënische omstandigheden. Extra blessures kan men oplopen door bijvoorbeeld uit een boom te vallen of in het donker ergens overheen te struikelen. Of misschien zelfs iets op je hoofd krijgen, wat per ongeluk naar beneden valt. Hoe met deze blessures om te gaan, staat al beschreven bij letsels van wapenstukken. Indien men een enkel verstuikt, dient men daar mee om te gaan zoals beschreven staat bij verdraaiingen op gewrichten (knevelgrepen). Laat een deskundig persoon er naar kijken en loop er niet te lang mee rond. Dit vertraagt het genezingsproces enorm. In aktiekampen kun je vaak nog veel meer op jezelf aangewezen zijn, omdat er lang niet altijd EHBO-ers of andere medische hulp in de buurt zit. Wees daarom extra alert op bovenstaande zaken. Maar ga ook zorgvuldig om met het aanwezige EHBO materiaal. Dit is erg kostbaar en je kunt er behoorlijk afhankelijk van zijn. Als je niet weet waar bepaalde zaken in een EHBO kist voor dienen, vraag het dan aan mensen die dit wel weten en laat het je uitleggen. Laat iemand die verstand heeft van zaken een EHBO kist samenstellen en uitleg geven over de inhoud.

En zorg dat de spullen niet nat worden. Steriele verpakkingen zijn dan niet meer steriel.



KORTE PRAKTISCHE SAMENVATTING

Wat kun je zelf doen:

- Als je zelf gewond raakt roep om *MEDIC* of *STREETMEDIC* of *EHBA*. Zorg dat je die medische hulp krijgt die je nodig hebt.
- Als iemand naast je gewond raakt: Roep hetzelfde als hierboven. Blijf rustig, maak ruimte voor het slachtoffer, stel deze gerust. Zorg dat de mensen om je heen je helpen met het beschermen (afschermen) van het slachtoffer. Laat het slachtoffer nooit alleen!
- Bij ogen uitspoelen is het handig dit eerst te oefenen, zodat je het probleem niet gaat verergeren. Als je niet zeker bent van jezelf laat het dan door een ander doen, die wel weet hoe dit werkt.
- Open wonden steriel afdekken. Vooral de eerste laag (op de huid) is belangrijk. Hiervoor zijn de steriele gaasjes en pleisters handig.
- Brandwonden altijd heel serieus nemen. Koelen met water en altijd door een deskundige laten beoordelen. Bij eventueel vervoer verwonding nat en zo steriel mogelijk afdekken.
- Botbreuken, zo weinig mogelijk bewegen. Deskundige hulp bijhalen!
- Vermoeden van nek/rug letsel: NIET BEWEGEN! Onmiddellijk deskundige hulp!
- Bloeduitstortingen, kneuzingen en verstuikingen met koude behandelen of drukverband aanleggen. Het aanleggen van drukverbanden moet je overlaten aan iemand die dit geleerd heeft. Je moet afknelling namelijk voorkomen!
- Klap op hoofd ALTIJD serieus nemen en doorverwijzen naar een arts. Althans, zodra men aangeeft hoofdpijn te hebben en/of misselijk te zijn, of zich na de klap steeds slechter gaat voelen. Bij twijfel op schade, altijd naar een arts (!) en je in de gaten laten houden door vrienden.
- Bij bewustzijnsverlies onmiddellijk EHBO en professionele hulp erbij halen.
- Grote bloedingen met druk op bloeding het bloeden stoppen en zorgen voor deskundige hulp.
- **RUST IS NOG ALTIJD HET BESTE GENEESMIDDEL!**

Wat is handig om bij je te hebben tijdens demonstraties e.d.:

- Water, zowel om te drinken als voor het uitspoelen van je ogen
- Steriele gaasjes
- Ontsmetting (sterilon, betadine, ofzo)
- Aluminium (isolatie)deken
- Tape (fijnste is Leukosilk o.i.d)
- Energierijk iets om te eten
- Voldoende warme en water/wind dichte kleding



De informatie in deze folder, is verre van volledig. Als je meer wil weten over EHBO is het verstandig een officiële cursus te volgen. Het zou te ver gaan als we hier in zouden gaan op meer levensreddende handelingen. Dit moet je gedegen leren. Zeker zaken als reanimatie en beademen. Als je handelingen verricht, wees dan altijd bedacht op dat je de situatie ook kunt verergeren. Als je twijfelt, doe dan niets zelf, maar vraag onmiddellijk om hulp.

Als je geïnteresseerd bent in het werk van de EHBA kun je contact opnemen met 06-23555247 of verschillende websites afstruinen.

Een oude website in Nederland is: www.xsaall.nl/~kevser/ehba

Nieuwe NL website (nog onder constructie) <http://squat.net/streetmedics>

Internationaal is informatie te vinden op <http://blackcrosscollective.org> van waaruit weer doorgelinkte kan worden naar andere interessante websites.