

# Nieuwsbrief

## E.H.B.O. Vereniging Duivendrecht

Beste lezer,

De Covid-19 maatregelen zijn weliswaar bijna volledig opgeheven, maar we blijven wel alert. De herhalingslessen gaan in september weer van start. Het is de bedoeling om weer gewoon bij elkaar te komen op het gebruikelijke adres. In de winter zullen ook een aantal lessen via Zoom worden gegeven. Kom niet naar de fysieke les als je corona gerelateerde klachten hebt.

### **EHBO en de vierdaagse**

Blaren, overbelaste spieren en gewrichten, hielspoor, warmteflauwtes, schaafwonden, achillespeesblessures. Ieder jaar komen de artsen, verpleegkundigen, EHBO'ers, blarenprikkers en masseurs duizenden keren in actie. Er worden dan ook elk jaar weer vele vrijwilligers gevraagd te komen helpen.

Dit jaar was het wederom zeer warm tijdens de vierdaagse. Verstandig dat de organisatoren de eerste dag hebben afgelast. In 2006 was het ook zeer warm. In de schaduw was het zo'n 34 graden op die bewuste eerste Vierdaagse dag in 2006. Er vielen twee doden, 69 mensen moesten naar het ziekenhuis en zeker 250 mensen werden onwel. Hittestress, in veel gevallen. Simpelweg oververhitting, waardoor vitale functies uitvallen.

Dit jaar lazen we dat ondanks de afgelaste erg hete eerste dag, er toch mensen op pad gingen. Zeer tegen de zin in van de EHBO'ers. En dat is logisch. Vooral hulpverleners zijn zich bewust van het gevaar van hittestress. In het allerergste geval kun je zelfs een hitteberoerte krijgen.

**Verliest iemand het bewustzijn en kan hij of zij een hitteberoerte hebben? Bel dan 112.**

Als je dit tegenkomt, bedenk dan dat dit een **medisch noodgeval** is. Wanneer je een hitteberoerte niet behandelt, kan je eraan sterven.



Daarna is de eerste boodschap afkoelen (na reanimatie of veilige zijligging). De beste methode is water druppelen, gieten of sproeien op de hele huid en tegelijk met een luchtbron blazen om verkoeling te brengen.

- \*Icepacks in de oksels, nek en liesstreek kunnen helpen.
- \*Het lichaam onderdompelen in water is de snelste manier om een gezond lichaam af te koelen. Het wordt niet aanbevolen om ouderen, kinderen of mensen met onderliggende aandoeningen op deze manier af te koelen, omdat het een groot effect heeft op het hart en de bloedvaten.

Er komen nog warme dagen aan. Goed om te weten wat je moet doen bij oververhitting. Icepacks in je vriezer is handig. Maar voorkomen is beter dan genezen. Houdt je hoofd koel . Drink  voldoende, ook als je geen dorst hebt.

En span je niet teveel in.....



**Blijf alert, niet alleen met het oog op jezelf, maar ook op dat van anderen. Nog een fijne zomer toegewenst. We zien elkaar graag weer op de eerste herhalingsles.**