

# WELZIJN OP SCHOOL

NIEUWSBRIEF – mei '19

## Watt ? Ampère<sup>2</sup> x Ohm

Werken aan elektriciteit, het is niet iedereen gegeven ... het mag ook niet!

Elektriciteit zorgt jaarlijks voor heel wat arbeidsongevallen (in België 1 per dag). Het gaat vaak ook over ernstige of zelfs dodelijke ongevallen en dat door rechtstreekse of onrechtstreekse aanraking, overbelasting of kortsluiting.

Daarnaast zorgt elektriciteit ook vaak voor brand, explosies of andere problemen.

Op school zijn er enkele personen die aan elektriciteit mogen werken. Zij kregen daarvoor de toestemming en zijn in het bezit van een attest BA4.

Waarop letten als leerkracht / onderhoudspersoneel?

- Wanneer een zekering springt mag je die niet zelf terug opzetten.
- Maak zelf geen elektrische uitbreidingen, plaats geen stopcontacten of schakelaars bij.
- Gebruik enkel goed werkende toestellen klasse 1 (stekker met aarding) of toestellen klasse 2 (dubbel geïsoleerde toestellen bv. boormachine (stekker zonder aarding)).
- Kijk naar het verbruik van het toestel. Sluit bv geen 3 elektrische kookvuurtjes aan op eenzelfde elektrische kring.
- Maak geen netwerk van op elkaar gekoppelde verdeelstekkers.
- Gebruik geen toestellen waarvan de kabels losgekomen zijn of stukken kabel bloot zitten.
- Haal niet gebruikte toestellen uit het stopcontact.



## Speel - veilig

Het mooie weer is op komst, dus de speeltoestellen worden weer frequenter gebruikt.

De veiligheid van de speeltoestellen is iets waar we samen aandacht voor moeten hebben.

Heb je toezicht, bekijk je dan even volgende zaken?

- \* Staat het toestel nog stevig?
- \* Zijn alle bouten, lasnaden nog in orde?
- \* Is het toestel vrij van splinters?
- \* Functioneren de bewegende delen nog goed?
- \* Zijn er geen scherpe randen ontstaan?
- \* Zijn de uiteinden van de buizen nog gesloten met een dop?
- \* Is de bodem onder en rond het toestel nog in orde?
- \* Ligt er geen rondslingerend materiaal?



Ontdek je een probleem? Laat dit dan even weten aan de directeur en aan de preventiedienst.

## Reanimeren, reanimeren, wie zijn best doet kan het leren...

Plotse hartstilstand is een van de belangrijkste doodsoorzaken in Europa. Tijdens de eerste analyse van het hartritme wordt bij ongeveer 25-50% van de slachtoffers van een plotse hartstilstand ventrikelfibrillatie vastgesteld.

De aanbevolen behandeling van een VF-hartstilstand is de onmiddellijke reanimatie door omstanders en de vroegtijdige defibrillatie.

### BEWUSTZIJN

#### Controleer of het slachtoffer reageert

Schud voorzichtig de schouders en vraag luid: "Gaat het?"

Indien het slachtoffer reageert laat hem/haar in de positie waarin u hem/haar hebt gevonden op voorwaarde dat hij/zij niet langer gevaar loopt; zoek uit wat het probleem is: herdoel de toestand reanimeren

### LUCHTWEG

#### Open de luchtweg

Draai het slachtoffer op de rug.

Leg uw hand op het voorhoofd en duw het hoofd voorzichtig achteruit; met uw vingertoppen onder de punt van de kin van het slachtoffer, til de kin omhoog om de luchtweg te openen.



### ADEMHALING

#### Kijk, luister en voel of de ademhaling normaal is

In de eerste minuten na een hartstilstand is het mogelijk dat het slachtoffer amper ademt of zeldzaam, langzaam en luidrechtig naar adem snakt.

Verwar dit niet met een normale ademhaling. Kijk, luister en voel niet langer dan 10 s om te bepalen of het slachtoffer normaal ademt.

Indien u twijfelt of de ademhaling normaal is, moet u handelen alsof het niet normaal ademt en u klaarmaken om reanimatie te starten.

### BEWUSTELOOS EN GEEN NORMALE ADEMHALING

#### Verwittig de hulpdiensten

Vraag indien mogelijk een omstanders de hulpdiensten te bellen (112), doe het anders zelf.

Blijf indien mogelijk bij het slachtoffer wanneer u belt.

Activeer de luidsprekerfunctie op de telefoon om de communicatie met de operator van het hulpcentrum 112 te vergemakkelijken.



### STUUR OM EEN AED

#### Stuur iemand om een AED

Stuur een omstanders om een AED indien er één in de buurt is. Bent u alleen, verlaat het slachtoffer niet en start onmiddellijk CPR.



### CIRCULATIE

#### Start borstcompressies

Kniel naast het slachtoffer. Plaats de hiel van één hand in het centrum van de borstkas van het slachtoffer; (dit is de onderste helft van het borstbeen).

Plaats de hiel van uw andere hand bovenop uw eerste hand.

Haak uw vingers in elkaar en verzeker u ervan dat u geen druk uitoefent op de ribben van het slachtoffer.

Houdt de armen gestrekt.

Oefen geen druk uit op de onderbuik of op de onderkant van het borstbeen.



Plaats u loodrecht boven de borstkas van het slachtoffer en duw het borstbeen ongeveer 5 cm diep in (maar niet meer dan 6 cm).

Laat, na elke borstcompressie de borstkas volledig terugveren zonder het contact te verliezen tussen uw handen en het borstbeen

Herhaal dit aan een frequentie van 100-120/min



### INDIEN GETRAIND EN DAARTOE BEKWAAM

#### combineer borstcompressies en beademingen

Open, na 30 borstcompressies, de luchtweg door middel van de hoofdkanteling en de kinlift.

Knijp het zachte deel van de neus dicht met behulp van wijsvinger en duim van de hand op het voorhoofd.



Laat de mond spontaan wat openvallen maar behoud de kinlift.

Neem normaal adem en plaats uw lippen rond zijn mond, zorg voor een luchtdichte afsluiting.

Adem gelijkmatig uit terwijl u kijkt of de borstkas omhoog komt, dit gedurende ongeveer 1 seconde zoals bij een normale ademhaling; dit is een effectieve beademing.

Behoud de hoofdkanteling en de kinlift, neem de mond weg van het slachtoffer en kijk of de borstkas terug daalt wanneer de lucht ontsnapt.

Haal opnieuw adem en blaas nogmaals lucht in de mond van het slachtoffer om in totaal 2 effectieve beademingen te bekomen. Onderbreek de borstcompressies niet meer dan 10 seconden voor de 2 beademingen. Plaats dan onmiddellijk uw handen op de juiste plaats op het borstbeen en geef opnieuw 30 borstcompressies.

Slachtoffer reageert niet en ademt niet normaal

Alarmeer de hulpdiensten

Geef 30 borstcompressies

Geef 2 beademingen

Ga verder met CPR 30:2

Zodra de AED beschikbaar is zet hem aan en volg de opdrachten

## Wist je dat:

- Je voor alle zaken mbt psychosociaal welzijn (pesterijen, ongewenst seksueel gedrag en geweld op het werk) je steeds kan richten tot je directeur, de preventiedienst of de psycholoog binnen de externe dienst Liantis (056 63 64 22 of victoire.wattheyne@liantis.be)
- Er nog wat plaatsen vrij zijn voor de opleiding EHBO (15 mei) en brandbestrijding (22mei), inschrijven kan via de link: <https://drive.google.com/open?id=1qZKGgBdstVNpejAZZOYhCr6sNEWP2YRSHPyVI-fa8HM>
- We alle poederblussers beetje bij beetje vervangen door schuimblussers? Deze zijn milieuvriendelijker en maken minder nevenschade bij gebruik.
- Er ook een arbeidsreglement voor het MVD-personeel (meester-vak-en-dienstpersoneel) op komst is?
- Het belangrijk is deuren dicht te doen bij brand? Dat zie je hier: <https://www.rijnmondveilig.nl/themas/brandpreventieweken-2017-he-deur-dicht/>