

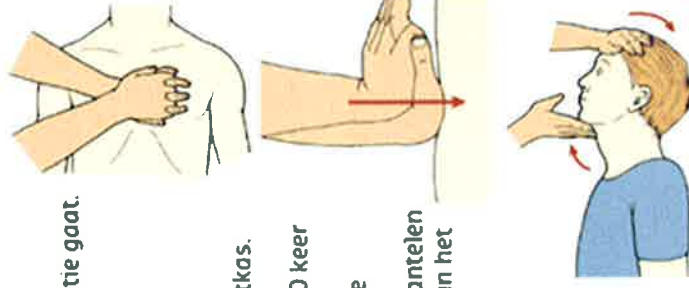
Wat te doen bij een hartstilstand?

1. Alarmer hulpdiensten!

- Roep om hulp. Laat iemand als het kan een AED halen (zie ommezijde).
- Direct 112 (laten) bellen, vermeld bij de melding dat het om een reanimatie gaat.
- Volg instructies van de 112 centralist.

2. Start direct reanimatie

- Leg het slachtoffer op een harde ondergrond, op zijn rug.
- Kleed het slachtoffer **niet** onnodig uit.
- Kniel bij de bovenarm van het slachtoffer. Leg 1 hand midden op de borstkas.
- Plaats uw andere hand op deze hand (zie afbeelding 1).
- Druk het borstbeen 5 tot 6 centimeter in en houd een tempo aan van 100 keer per minuut (zie afbeelding 2).
- Geef 30 borstcompressies, laat het borstbeen volledig terugveren, laat de handen contact houden met het lichaam.
- Beadem 2 keer. Open de luchtweg door het hoofd iets naar achteren te kantelen (zie afbeelding 3). *Krijp de neus dicht!* Blaas kort en rustig in de mond van het slachtoffer.
- Geef na de 2 beademingen weer direct 30 borstcompressies en wissel dit af.
- Ga door tot er hulp is! Wissel waar mogelijk elke 2 minuten met iemand anders af.
- Gebruik als het kan een AED en luister naar de instructies van de AED.



Burgernet

Burgernet is een telefonisch netwerk van politie, gemeente en burgers. Deelnemers aan Burgernet krijgen een bericht via hun vaste of mobiele telefoon als de politie op zoek is naar een verdachte van een misdrijf of een vermiste persoon. Ziet u iemand die aan het doorgegeven signalement voldoet? Dan belt u het gratis Burgernetnummer, dat direct uitkomt in de meldkamer van de politie. Samen werken we zo aan veiligheid.

U kunt zich aanmelden voor gratis deelname indien u ouder bent dan 16 jaar. Dat kan via www.burgernet.nl

In geval van nood kunt u gebruik maken van onderstaande telefoonnummers:

Als elke seconde telt: 112 voor ambulance, brandweer en politie
Wel politie, geen spoed: 0900-8844 (lokaal tarief)

Aangifte doen: <http://www.politie.nl/Aangifte/> of (0900-8844)

Klachten en meldingen gemeente Hoorn: 0229-252555 (klanten contact centrum)

Dierenambulance: 0229-245353

Storing drinkwater: (PWN) 0800-0232355

Storing gas en elektra: (Nuon) 0800-9009

Storing Kabel: (Ziggo) 0900-1884

Meld misdaad anoniem: Hier kunt u anoniem informatie geven over ernstige misdaad 0800-7000

Slechte staat van onderhoud PEN-huisjes kunt u melden via http://www.liander.nl/liander/klachten_meldingen/

Wijkagent HN80: Frank Meissen

Wijkagent Nieuwe Steen: Miranda Conijn

Wijkagent Dampden/Maelsonstr: Co Huisman

Wijkagent Oude Veiling/Westfrisia/Gildenweg:

Erwin Kuiper

Indien u zich aanmeldt op AED4.eu, dan is via de app direct zichtbaar waar de dichtstbijzijnde AED beschikbaar is.