

## EHBO-kit Checklist

### Basisitems

- Pleisters in verschillende maten
- Steriele gaasjes
- Verbandrollen (elastisch en niet-elastisch)
- Hechtpleisters (tape)
- Ontsmettingsmiddel (alcohol, jodium of desinfecterende doekjes)
- Schaar en pincet
- Veiligheidsspelden
- Wegwerphandschoenen (latex/nitril)
- Thermometer

### Aanvullende hulpmiddelen

- Blarenpleisters
- Brandwondengel of -kompressen
- Nooddeken (isolerend, aluminiumfolie-deken)
- Tekentang of tekenkaart
- Oogspoeling (steriel zoutoplossing)
- Rehydratiezoutjes (bij diarree/uitdroging)
- Mondmasker (voor reanimatie)
- Koortslint of cold pack

### Medicatie (algemeen)

- Pijnstillers (paracetamol, ibuprofen)
- Middel tegen diarree (bijv. loperamide)
- Middel tegen allergische reacties (antihistamine)
- ORS (oral rehydration solution)
- Valeriaan of andere natuurlijke rustgevende middelen

- **Persoonlijke medicatie** (bijv. oxazepam, insuline, inhalers) → altijd op doktersvoorschrift en apart verpakt
- Bewaar deze apart in een duidelijk gelabeld zakje in de kit.
- Controleer houdbaarheid regelmatig en vervang tijdig.

### **Documentatie**

- EHBO-handleiding of instructiekaart
- Noodnummers en ICE-contacten (In Case of Emergency)

### **Mondverzorging**

- Tandborstel en tandpasta
- Flosdraad of ragers
- Mondspoeling (ontsmettend of fluoride)
- Lippenbalsem (tegen uitdroging)

### **Nagelverzorging**

- Nagelschaar of nagelknipper
- Nagelvijl
- Desinfecterende spray of gel (voor kleine scheurtjes/wondjes)