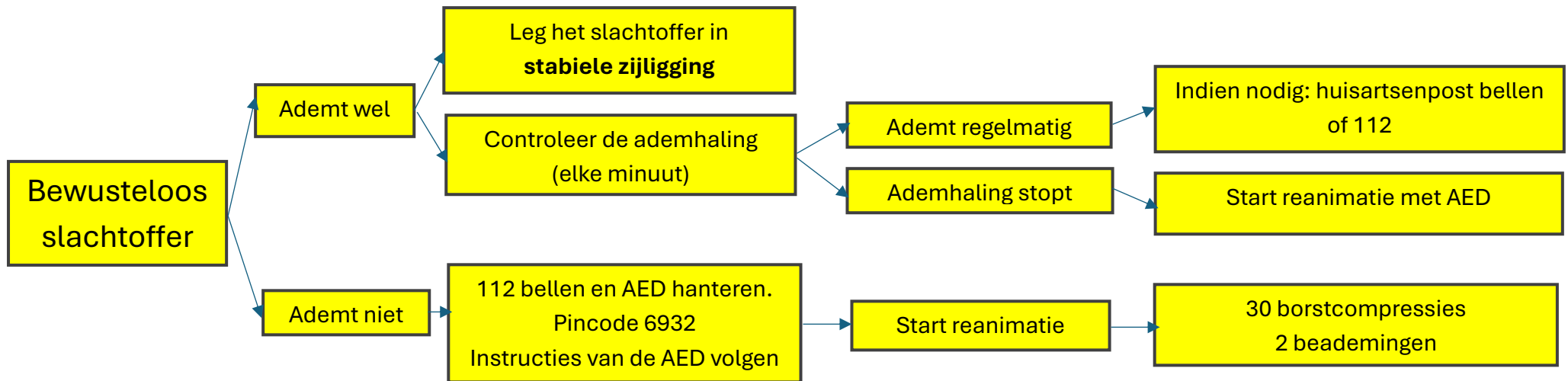


Stappenplan EHBO



Bel altijd eerst 026 – 389 96 96 (Huisartsenpost) of als elke seconde telt bel: 112

Huisartsenspoedpost 026 – 389 96 96

Hunneveldweg 14^E Zevenaar (Rijnstate)

17.00 uur – 23.00 uur

Wagnerlaan 55 Arnhem – Noord (Rijnstate)

17.00 uur – 08.00 uur

Blessure: wat te doen?

1. Minimaal 10 minuten koelen (met schoen aan). Er liggen icepacks in de ballenkist!
2. Plaats een steunverband i.v.m. het tegengaan van zwellingen.
3. Hoog houden en rust geven.