



**EHBO VERENIGING**  
GRATHEM KELPEN-OLER

## Turflijst Zelfzorg EHBO-Grathem-Kelpen-Oler

Op een turflijst wordt tenminste geregistreerd:

Welk zelfzorgcontact bijvoorbeeld:

1. verstrekken anti-jeuk zalf of crème bij insectensteek
2. verstrekken paracetamol bij eenvoudige hoofdpijn
3. verstrekken pleister
4. verstrekken blarenpleister
5. verstrekken zonnebrandpreventie
6. verstrekken gehoorbescherming
7. verstrekken tampon/maandverband
8. verstrekken drinkwater

Het tijdvak waarin contact plaatsvond, met tijdvakken van minimaal 1 uur en maximaal 4 uren



Zelfzorgcontact	8:00-12:00	12:00-16:00	16:00-20:00

Zelfzorgcontact	20:00-00:00	00:00-04:00	04:00-08:00



# EHBO VERENIGING

GRATHEM KELPEN-OLER

Zelfzorgcontact	06:00-07:00	07:00-08:00	08:00-09:00	09:00-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00

Zelfzorgcontact	12:00-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00

Zelfzorgcontact	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00	21:00-22:00	22:00-23:00	23:00-00:00

Zelfzorgcontact	00:00-01:00	01:00-02:00	02:00-03:00	03:00-04:00	04:00-05:00	05:00-06:00