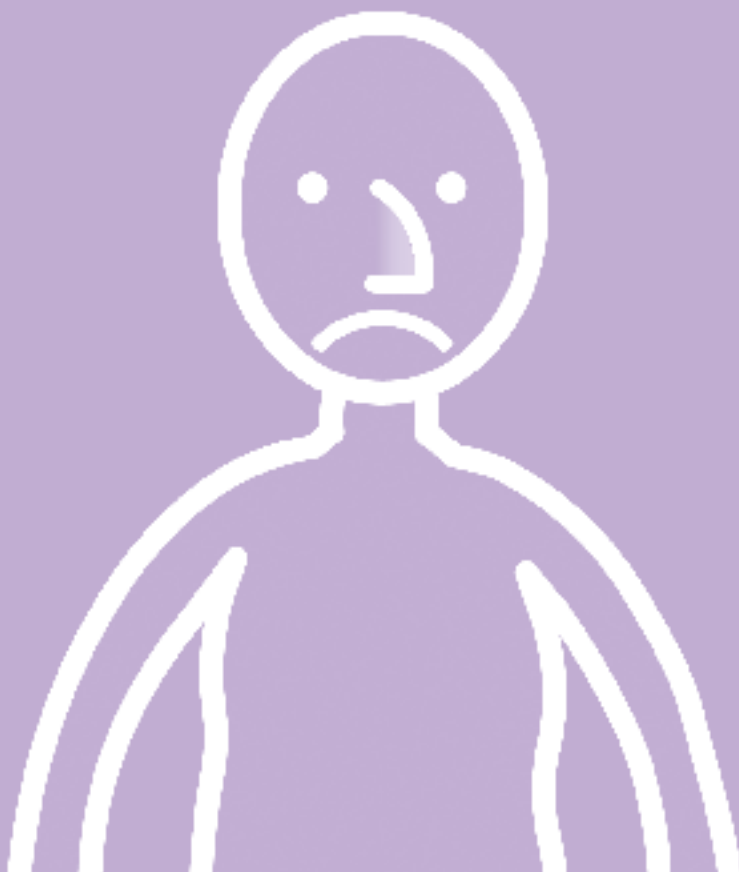


感冒



症状时什么？

感冒时鼻/咽喉孔黏膜感染，也有可能颌腔感染了。有关颌腔感染请查看“颌腔感染”的小册子。

黏膜产生一些液体和粘液，但是当它感染时，黏膜肿大，产生更多的粘液。因此感冒时大多数流鼻涕。其他的感冒症状为鼻塞、打喷嚏、咳嗽、咽喉痛、声音嘶哑、头痛并且有时耳痛。

小孩子有时还因此发烧，成人则几乎从来没有。大多数情况下过一到三个星期以后感冒就好了。小孩子可能持续的时间要长一些。

Verkoudheid

10

Wat is het?

Verkoudheid is een ontsteking van het slijmvlies in de neus-/keelholte. Ook het slijmvlies in de kaakholtten kan ontstoken zijn. In de folder 'Kaakholte-ontsteking' leest u daar meer over.

Het slijmvlies produceert altijd een beetje vocht en slijm, maar als het ontstoken is, zwelt het slijmvlies op en dan vormt het extra slijm. Daardoor krijgt u bij een verkoudheid meestal een loopneus. Andere klachten bij verkoudheid zijn: een verstopte neus, niezen, hoesten, keelpijn, heesheid, hoofdpijn en soms oorpijn. Kinderen krijgen hierbij soms koorts, volwassenen bijna nooit. Meestal gaat een verkoudheid na één tot drie weken vanzelf over. Bij kleine kinderen kan het wat langer duren.

您自己能做些什么？

- 您可以预防感染。当您打喷嚏或者咳嗽时，用手或者手巾捂住口，经常洗手。保持房内空气清新。
- 如果您感冒了，鼻/咽喉孔德黏膜敏感。吸烟则更刺激其敏感性。这会延误病情。因此最好戒烟。
- 有时用盐水滴鼻子可以减轻鼻塞，其适当的比例为一杯温水中加入一小匙的盐。每天滴四至六次。在药品杂货店或者药房可以买到配制好的盐水滴。
- 在药品杂货店或者药房您还可以买鼻喷液或者鼻滴液，它们可以稀释黏膜（如丁苯唑啉 xylometazoline），这样喷液和滴液可每天用三次，最多用一个星期。
- 有时一天冲几次热水澡可以减轻病情。在水中不要加薄荷或者甘菊，这些会刺激黏膜。
- 没有药能治疗感冒。抗菌素也无效。

Wat kunt u er zelf aan doen?

- U kunt proberen besmetting te voorkomen. Houd uw hand of zakdoek voor uw mond als u niest of hoest, en was uw handen regelmatig. Zorg voor frisse lucht in huis.
- Als u verkouden bent, zijn de slijmvliezen in de neus- en keelholte geïrriteerd. Door sigarettenrook wordt de irritatie erger. Dit vertraagt de genezing. Stop dus met roken.
- Het geeft soms verlichting om een verstopte neus te druppelen met zout water. Voor de juiste verhouding lost u een theelepel zout op in een limonadeglas lauwwater. Druppel vier tot zes maal per dag. Bij de drogist of apotheek kunt u deze druppels ook kant-en-klaar kopen.
- Eventueel kunt u bij de drogist of apotheek neusspray of neusdruppels kopen die het slijmvlies dunner maken (xylometazoline), waardoor u gemakkelijker ademt. Deze spray en druppels mag u drie maal per dag gedurende maximaal een week gebruiken.
- Soms kan een paar keer per dag stomen verlichting geven. U hoeft geen kamille of menthol aan het water toe te voegen; dergelijke middeltjes kunnen de slijmvliezen irriteren.
- Er bestaan geen medicijnen tegen verkoudheid. Ook antibiotica helpen niet.

什么时候去看私人医生？

在以下情况去看私人医生：

- 如果您感冒了，发烧三天以上（超过38度）
- 如果你胸闷，或者呼吸有杂音
- 如果您的婴儿感冒了并且喝不下水
- 如果您的婴儿感冒了后反应迟钝

当出现其他令人担心的症状时，您可征求医生的意见。

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u verkouden bent en langer dan drie dagen koorts (meer dan 38°C) heeft;
- Als u benauwd bent of piepend ademt;
- Als uw baby verkouden is en slecht drinkt;
- Als uw verkouden baby suf is.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder verkoudheid, juni 2002
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers