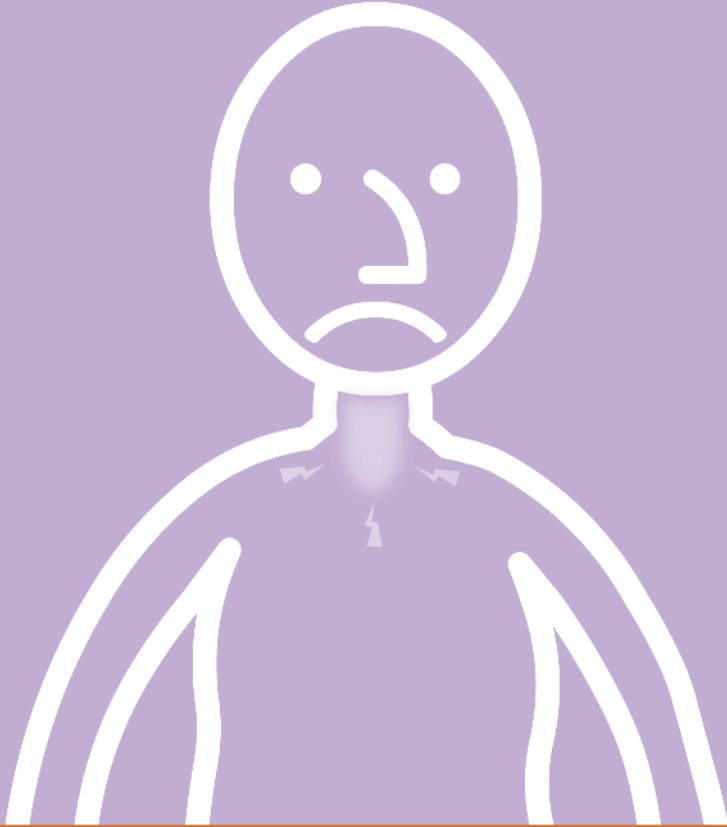


ئازاری قورگ



ئازاری قورگ چیه؟

هه‌موو که سیک تووشی ئازاری قورگ ده‌بیت، جار هه‌یه ته‌نیا هه‌ستیگی زۆر ناخۆشت هه‌یه، له‌وانه‌شه زۆر به زه‌حمه‌ت شت قوت به‌دیت یا قسه‌ بکه‌یت. زۆربه‌ی جار قورگ ئیشان وپه‌تا به‌یه‌که‌وه‌ن. له‌ کاتیکدا قورگت ئیلته‌یه‌بای کردبیت، پشتی قورگت زۆر سوور ده‌بیت. جاریش هه‌یه که په‌له‌ی سپی دروست ده‌بن یا به‌لغمه‌که زۆر خه‌ست ده‌بیت. له‌وانه‌یه لوه‌کانی ملت گه‌وره‌بن وئازارت به‌ن. جار هه‌یه که قورگ ئیشان ده‌بیته هۆی دروست بوونی تا.

Keelpijn

2

Wat is het?

Iedereen heeft weleens keelpijn. Soms heeft u alleen maar een vervelend gevoel, maar het kan ook zijn dat u moeilijk kunt slikken of praten. Vaak gaat keelpijn samen met verkoudheid.

Bij een ontsteking ziet het achter in uw keel meestal flink rood. Soms zijn er witachtige plekken of dik wit slijm te zien. De klieren in uw hals kunnen opgezet en gevoelig zijn. U kunt bij keelpijn ook koorts krijgen.

خۆت چي ده توانيت بکهیت؟

- خوارندهوی سارد یا waterijsje یا مژینی درۆپیه نازاره که که متر ده که نه وه. پئویست به حه بی تایبته یۆ مژین ناکات. درۆپ هه مان کار به باشی ئه نجام ده دات.
- غه ره به kamillethee یا خۆپیاو تاممیان ناخۆشه به لم هه ندی که س سوودیان لئ وه رده گرن. ئه گه ره له په رداختک ئاوی گه رمداپه ک که وچکی چا خۆی بتوینته وه خویاویکی باش دروست ده بێت. شروبه کانی غه ره ره کردن، که له دوکان ده فرۆشرین، باشر له خویاوی کارناکه ن، به لم هه ندی که س تامه که بیان لا باشته ره.
- ئه گه ره هه ست به هیلاکی ولوازی کرد پشوو یه کی باش بده، به تایبته تی ئه گه ره تات هه بوو و بئ تاقه ت بویت. زۆر باشته ره پشوو به قورگت بدهیت و تا بتوانیت ئه وه ند قسه نه که یته.
- ئه گه ره نازاره که زۆر بئ تاقه تی کردیت ئه واده رمانی دژ به نازار وه رگه ره، بۆ نمونه: پاراسیته مۆل، Naproxen یا Diclofeance یا Ibuprofen.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Koud drinken of een waterijsje willen de pijn wel eens verzachten. Ook zuigen op een dropje kan de pijn verlichten. Speciale zuigtabletten zijn niet nodig. Drop werkt net zo goed.
- Gorgelen met kamillethee of zout water smaakt niet zo lekker, maar sommige mensen vinden er wel baat bij. U krijgt een juiste zoutoplossing als u in een glas warm water één theelepeltje zout oplost. Gorgeldranken uit de winkel werken niet beter, maar sommige mensen vinden ze minder vies smaken.
- Gun uzelf rust als u voelt dat u dat nodig heeft. Zeker als u koorts heeft en u zich niet lekker voelt. U doet er goed aan om vooral uw stem rust te geven. Dat wil zeggen: praat zo min mogelijk.
- Als de pijn erg hinderlijk is, kan een pijnstiller helpen. Voorbeelden van pijnstillers zijn: paracetamol, ibuprofen, diclofenac of naproxen.

که ی بۆلای پزشکی مال؟

- په یوه ندی به پزشکی مال بکه:
- ئه گه ره دوا ی رۆژ تاکه ت مابوو
 - ئه گه ره شتت بۆ قوت نه درا یا بخۆپته وه
 - ئه گه ره له گه ل نازاری قورگدا بلق و په له له ده موچاوت و سنگ و سک و پشتت دروست بوو
 - ئه گه ره نازاری قورگ له ۷ رۆژ زیاتری خایاند
 - ئه گه ره نه خۆشته بویت

بۆ مندال پئویسته په کسه ره په یوه ندی به پزشکی مال وه ت بکه یته

- ئه گه ره منداله که ت زۆر نه خۆشی پئوه دیار بوو
- ئه گه ره منداله که ت ته نگه نه فه س بوو
- ئه گه ره منداله که ت نه یوانی تف قوت بدات

ئاگاداری پزشکی بکه ره وه ئه گه ره ئه غرازی ترت هه بوو که بپته مایه ی بئ دنیاییت

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u na drie dagen nog steeds koorts heeft;
- Als drinken of slikken niet meer gaat;
- Als de keelpijn samengaat met huiduitslag in uw gezicht en op uw romp;
- Als de keelpijn langer dan zeven dagen aanhoudt;
- Als u steeds zieker wordt.

Bij kinderen is het nodig dat u **direct** contact opneemt met uw huisarts:

- Als uw kind een erg zieke indruk maakt;
- Als uw kind het benaauwd heeft;
- Als uw kind het speeksel niet kan wegslikken.

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 keelpijn, november 2003 • 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