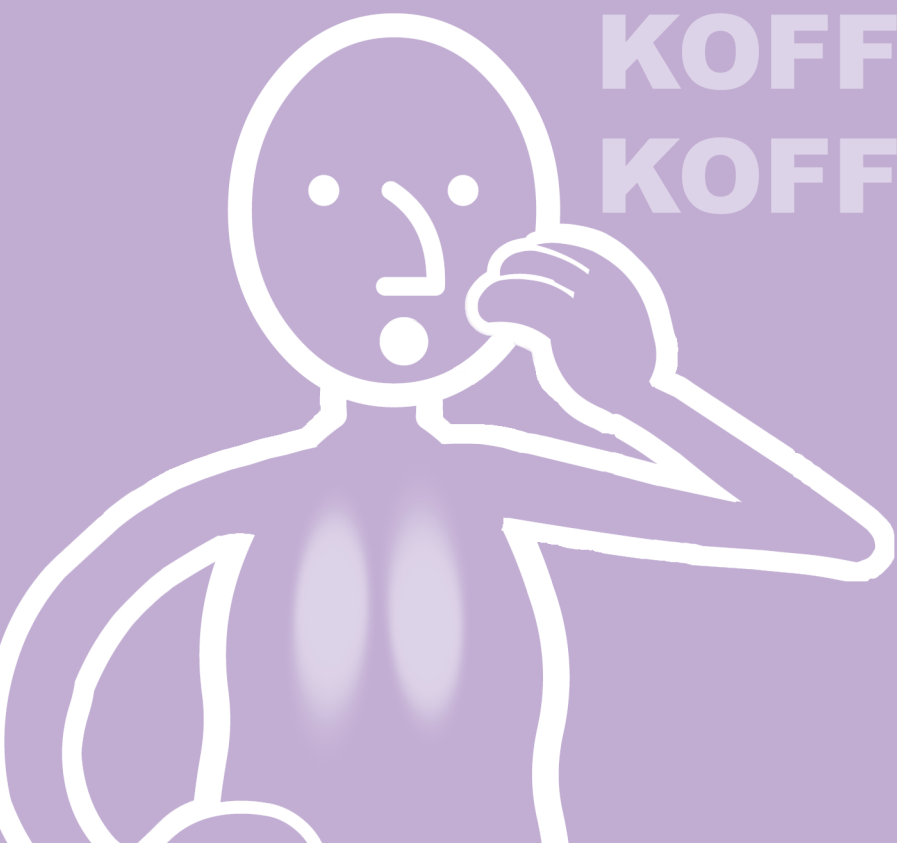


Qufaca



Hoesten

4

Maxey tahey?

Hawadu marto ku nadiifiyo. Qeybo waxyaabaha qiica ka sameymay ah (rookdeeltjes), bus (stof) iyo xaako ayaa tubada hawadu marto, dhuunta ama sambabka kasoo go'aya Haddii aad xaako soo qufacdo.

Marmar waxaad qufaceysaa iyadoon wax xaako ahi kaasoo fuqin. Taana qufaca qalalan ama riiraxyo (kriebelhoest) ayaa lagu magacaabaa.

Wat is het?

Hoesten is een natuurlijke manier van het lichaam om de luchtwegen schoon te maken. Als u slijm ophoest, verwijdert dat rookdeeltjes, stof en slijm uit uw luchtpijp, keel of longen.

Soms moet u hoesten zonder dat er slijm vrijkomt. We spreken dan van een droge hoest of kriebelhoest.

Maxaad adigu iskaa uga qaban kartaa?

- Ku taxadar iney hawada meelaha aad joogto shaqo iyo guri midkey taheyba ey nadiif tahey, kana feejignow meelaha aaney hawadu u furneyn ama sigaarka lagu cabey/cabo.
- Xaakada xabadka ku dhegan dareen aan fiicneyn ayey ku siin kartaa. Inaad biyo kulul ku uumisid ayaa sababi karta iney soo go'do. Biyaha menthol, eucalyptus ama kamille ha ku darin; taas nafteeda ayaa cadiifad (prikkel) keeni karta. Cabidda wax kulul mararka qaarkood wey caawineysaa si xaakadu u soo fuqdo.
- Dhuun xanuunka ama dhuunta qalalidda waxyaabaha guriga laga isticmaalo ayaa caawin kara. Tusaale qaadada wax lagu cuno oo malab ah oo afka lagu macaansado, wax kulul oo la cabo nanaca dropje la yiraahdo oo la dhuuqduuqo. (caruurta 1 sano jir ka yar malab ha u isticmaalin).
Badanaa waxyaabaha farmashiyaha ama dukaanka waxyaabaha aan cuntada aheyn gada (drogist) aad kasoo iibsataahi waxyaabaha guriga yaalla wax ma dhaamaan.
- Qufacu badanaa hargabsanaan ayaa la socota. Markaa waxaa fiican inuusan sanku kaa xirmin oo aad biyaha cusbada leh ku dhib-dhibciso. Qaadada shaaha oo cusbo ah, oo bakeeriga wax lagu cabbo oo biyo aan qaboobeyn ah lagu darey ayaa ah isku dheelitir fiican.
- Qunfaca riiraxyada ah waxaa yareyn kara qaado malab ah ama dhuuq-dhuuqidda nanaca dropje la yiraahdo. Dadka qaarkoodna waxaa caawiya waxyaabaha la cabbo ee riiraxyada qufaca keenta ka hortaga; kuwaana warqadda dhaqtarka la'aanteed ayaa farmashiyaha ama drogist-taha laga soo iibsan karaa. Haddii xaako badan ey hawo mareenadaada fadhido, waxaa habboon inaad wax-yaabaha qufaca joojiya isticmaalin, waayo isnadiifintii jirka ee dabiiciga aheyd eyey taasi ka hortegeysaa.

Goorma ayey tahey inaad dhaqtarka reerka (huisarts) aadeysaa?

La xiriir dhaqtarkaaga reerka:

- Haddii aad 2 wiig/sitimaan ka badan aad qufaceysid;
- Haddii neeftu ku dhibeyso ama neeftaadu fururugleyneyso/xiiqxiqeyso;
- Haddii aad xaako dhiig leh qufaceysid;
- Haddii qufaca maahee, ey 3 maalmood ka badan qandho ku heysa (in ka badan 38°C).

Haddii ey xanuuno (waxyaabo kale) oo aad ka welwelsan tahey jiraan la tasho dhaqtarkaaga reerka.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Zorg voor schone lucht in uw woon- en werkomgeving en vermijd slecht geventileerde of rokerige ruimtes.
- Vastzittend slijm kan een vervelend gevoel geven.
Stomen met heet water kan ervoor zorgen dat het los komt. Doe in het water geen menthol, eucalyptus of kamille; dat kan juist prikkelend werken. Iets warmes drinken helpt soms ook om het slijm los te maken.
- Bij een pijnlijke of schrale keel kunnen huismiddeltjes soms helpen. Bijvoorbeeld een eetlepel honing in de mond laten smelten, iets warmes drinken of op een dropje zuigen.
De meeste middelen die u bij drogist of apotheek kunt kopen, werken niet beter dan dit soort huismiddeltjes.
- Hoesten gaat vaak samen met verkoudheid. In dat geval is het goed om uw neus open te houden door te druppelen met zout water. Eén theelepel zout in een limonadeglas lauwater is de goede verhouding.
Druppel zo vaak als nodig is om uw neus open te houden.
- Bij kriebelhoest geeft een lepel honing of een dropje wel eens verlichting. Bij sommige mensen helpen drankjes die hoestprikkelers tegengaan; deze zijn zonder recept verkrijgbaar bij apotheek of drogist. Als er veel slijm in uw luchtwegen zit, kunt u het hoesten beter niet onderdrukken met dergelijke drankjes, want dat houdt de natuurlijke schoonmaak van de luchtwegen tegen.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u langer dan twee weken hoest;
- Als u benauwd bent of piepend ademt;
- Als u bloederig slijm ophoest;
- Als u naast het hoesten langer dan drie dagen koorts heeft (meer dan 38°C).

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 hoesten, juni 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