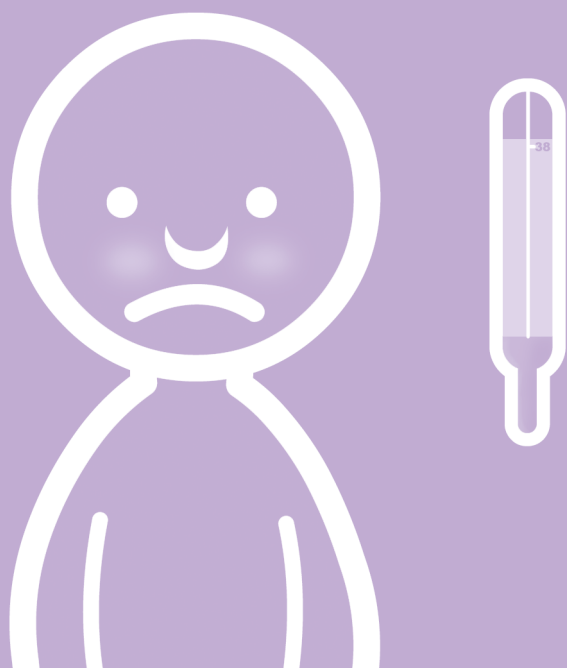


Caruurta Qandheysan/ xumadeysan



Maxey tahey?

Caruurta si dadka waaweyn ka fudud kana badan ayey xumaddu ugu dhacdaa. Waxaana caadi ahaan jira jirooyin badan oo caruurta ku dhaca iyo infakshano kale oo ilmaha qandho u keena. Waalidiintuna aad bey u welwelaan haddii ilmahooda qandho (saa'id) ahi qabato.

Waxaanu qandho ku magacaabi karnaa, haddii kuleylka jirka qofku uu 38°C ka badan yahey. Waxaana ugu fiican inaad qandhada dabada (daloolka laga saxa-roodo) ka cabirtid. Weyna ku filan tahey haddii aad qandhada maalintii hal mar cabirtid.

Kinderen met koorts

6

Wat is het?

Kinderen krijgen vaker en gemakkelijker koorts dan volwassenen. Er zijn nu eenmaal veel kinderziekten en andere infecties, waarop het kind met koorts reageert. Ouders zijn vaak erg ongerust als hun kind (hoge) koorts heeft.

We spreken van koorts als de lichaamstemperatuur hoger is dan 38°C. Het beste kunt u de temperatuur meten via de anus (het poepgaatje). Het is voldoende éénmaal per dag de temperatuur te meten.

Maxaad adigu iskaa uga qaban kartaa?

Lama huraan ma aha in qandhada daawo lagu jebiyo. Waxyaabo kale ayaad sameyn kartaa hadduu ilmahaagu qandheysan yahey.

- Sii ilmahaaga cabitaan dheeraad ah. Barafku qaboojin ayuu keeni karaa. Caruurta qandhadu heyso badanaa wax cunidda xiiso uma hayaan. Taasi ma aha mid dhibaato keeneysa. Ilmaha haku qasbin inuu wax cuno.
- Qasab kuma aha ilmaha qandheysan inuu sariirta saarnaado, laakiin ku dadaal inuu nasasho ku filan helo. Ilmuhu isagaa badanaa meel uu jecelyahey raadsanaya. Mana aha mid qasab ah inuu ilmuhu guriga ku jiro.
- Ku dadaal in meesha/qolka ilmahaagu joogo eysan mid kulul aheyn. Ilmahaaga bustootin badan iyo dikke culus (ka la huwado) ha saarin. Go' ayaa ku filan, waayo ilmahaagu waa inuu kuleylka jirkiisa saaran lumiyaa (beerdareeyaa). Haddii ilmuhu dhaxamoonayo ama jareynayo, xoogaa ilaa waqti ah dhar dheeraad ah u huwi (ku ded).
- Waxaana ilmahaaga u habboon inuu dhar furfuran xirto. Sidaas ayaana ah sida ugu wanaagsan oo uu ilmahaagu kuleylka jirkiisa saaran isaga saari karo.
- Ilmaha xanuunsani, agagaar amaan u ah oo leysku aamini karo ayuu u baahan yahey. Sii ilmahaaga Taxadar/feejignaan dheeraad ah hadduu taa ku weydiisto; tusaale cayaar la dheel ama buug u aqri.
- Caruurta kuwooda 3 bilood ka weyn paracetamol wey qaadan karaan haddii ey iney aad u xanuunsan yihiin dareemayaan. Farmashiyaha (apothek) ama dukaanka waxyaabaha aan raashinka aheyn (drogist) weydii inta aad dhallaankaaga caadi ahaan siin kartid.
(haddii uu paracetaolku caawin waayo, taasi waxba kama dhaheeyso heerka ey jirada ilmuhu gaarsiisan tahey).

Wat kunt u er zelf aan doen?

Het is niet noodzakelijk de temperatuur te verlagen met medicijnen. U kunt wel andere maatregelen nemen als uw kind koorts heeft.

- Geef uw kind extra te drinken. Een waterijsje kan verkoeling geven. Kinderen met koorts hebben meestal geen zin om te eten. Dat is niet erg. Dwing het kind niet te eten.
- Een kind met koorts hoeft niet in bed te blijven, maar zorg er wel voor dat het genoeg rust krijgt. Meestal zoekt het kind zelf wel een plekje op waar het graag is. Het kind hoeft ook niet per se binnen te blijven.
- Zorg dat de ruimte waar uw kind is, niet te warm is. Leg uw kind niet onder veel dekens of een dik dekbed. Een lakentje is voldoende, want uw kind moet de lichaamswarmte kwijt kunnen. Als uw kind het koud heeft of rilt, dek het dan tijdelijk extra toe.
- Uw kind kan het beste dunne kleding dragen die losjes om het lichaam zit. Zo kan het kind de lichaamswarmte het beste kwijt.
- Een ziek kind heeft behoefte aan een veilige, vertrouwde omgeving. Geef uw kind wat extra aandacht als het daarom vraagt; doe bijvoorbeeld een spelletje of lees wat voor.
- Kinderen die ouder zijn dan drie maanden, mogen paracetamol hebben als ze zich erg ziek voelen of als ze pijn hebben. Vraag bij de apotheek of drogist naar de juiste dosering. (Als paracetamol niet helpt zegt dat niets over de ernst van het ziek zijn).

Goorma ayey tahey inaad dhaqtarka reerka

(huisarts) aado?

Isla markiiba dhaqtarkaaga reerka la soo xiriir, haddii ilmahaaga xumadi heyso uu:

- Sii darsado uuna hunqaacid/matagid bilaabo;
- Sii darsado uuna shuban ku bato;
- Sii darsado uuna in aad caadi ahaan uga yar cabayo;
- Aadaarayo/taahayo ama ooyo lana aamusin/qancin waayo;
- Neefsashadu dhibto;
- Uu wax suuxsan oo kale noqdo ama aan si fudud loo kicin karin;
- Ey xabadka, xubnaha iyo/ama indhaha baarkooda ey nabaro guduud madow xigeen ahi uga soo baxaan.

Xitaa haddii ilmahaagu in seddex maalmood ka badan qandheysan yahey, waxaa habboon inaad dhaqtarkaaga reerka la xiriirtid. Taasina waxey xitaa quseysaa ilmo markey maalmo xoogaa ah qandhadii ka jabneyd ey haddana qandhadii saa'idka aheyd kusoo noqotay. Haddii ilmahaagu seddex bilood ka yar yahey wac dhaqtarka reerka maalinta ugu horreysa oo ey qandhadu qabato. Haddii ey xanuuno (waxyaabo kale) oo aad ka welwelsan tahey jiraan la tasho dhaqtarkaaga reerka.

Wanneer naar de huisarts?

Neem **direct** contact op met uw huisarts als een kind met koorts:

- Zieker wordt en gaat overgeven;
- Zieker wordt en ook nog diarree krijgt;
- Zieker wordt en veel minder drinkt dan normaal;
- Kreunt of huilt en niet te troosten is;
- Benauwd is;
- Suf wordt of niet gemakkelijk wakker te krijgen is;
- Puntvormige donkerrode vlekjes krijgt op de romp, op de ledematen en/of op het oogslimvlies.

Ook als uw kind langer dan drie dagen koorts heeft, kunt u het beste even contact met uw huisarts opnemen. Dit geldt ook voor een kind dat na een aantal koortsvrije dagen opnieuw hoge koorts krijgt. Is uw kind jonger dan drie maanden, bel dan op de eerste koortsdag. 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 kinderen met koorts, maart 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