

Hargabsanaanta



Maxey tahey?

Hargabsanaantu waa nabar ku dhaca xuubka dhareerka ee godka sanku/dhuunta. Xitaa xuubka dhareerka ee qanjirada ayaa jiran kara. Buuga 'jirashada godka qanjirada ayaad wixii faahfaahin ah ka aqrisan kartaa.

Xuubka dhareerku wuxuu mar walba soo saaraa xoogaa qoyaan ah iyo dhareer, laakiin hadduu jirado wuu isku arurayaa oo dhareer dheeraad ah sameynayaa. Sidaas darteed ayaad badanaa markaad hargabsan tahey sanku kuu socdaa. Xanuunada kale oo hargabku keeno waa: sanku oo ku xirma, hindhisyo, qufac, dhuun xanuun, xabeepsanaan, madax xanuun iyo marmar dheg xanuun. Caruurta wuxuu marmar ku keenaa qandho, dadka waaweyna marmar dhif dhif ah. Hargabku isagaa badanaa 2 ilaa 3 wiig kadib iskii isaga baxaya. Caruurta yaryarna in intaa xoogaa ka dheer ayey qaadan kartaa.

Verkoudheid

10

Wat is het?

Verkoudheid is een ontsteking van het slijmvlies in de neus-/keelholte. Ook het slijmvlies in de kaakholten 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.

Maxaad adigu iskaa uga qaban kartaa?

- Waxaa isku dayi kartaa inaad isku daarashada ka hor tagtid. Gacantaada ama safaleeti afkaaga saar markaad hindhisiyooneysid ama qunfaceysid, gacmahaagana joogto u dhaq. Gurigana iney hawadiisu nadiif ahaato ku dadaal.
- Haddii aad hargabsan tahey, nabar ayaa xuubka dhareerka ee godka sanko iyo dhuunta haya. Sigaar cabidduna wey uga sii dareysaa. Taasna reysashadii ayey daahineysaa. Sidaas darteed sigaar cabidda iska jooji.
- Mararka qaarkood xanuunka waxaa kaa yareynaya haddii aad sankii kaa xirnaa aad biyo cusbo leh ku dhib-dhibciso. Si aad isugu dheeli tirta qaadada shaaha oo cusbo ah ku dar bakeeriga cabitaanka oo biyo aan kululeyn/qaboobeyn ah. Ku dhib-dhibci 4 ilaa 6 jeer maalintii. Farmashiyaha ama drogist-taha ayaad biyahaa iyagoo diyaarsan ka iibsana kartaa.
- Haddii loo baahdana waxaa farmashiyaha ama drogist-taha ayaad ta sanko lagu buufiyo ama lagu dhibciyo ka iibsana kartaa, kuwaasoo xuubka dhareerka qafiif ka dhigaya (xylometazoline), taasoo markaa neefta fududeysa. Waxyaabaha koo lagu buufiyo/dhibciyo maalintii 3 jeer ayaad ugu badnaa muddo hal wiig ah isticmaali kartaa.
- Marmar inaad dhowr jeer maalintii uumiso ayaa rafaadka yareyn karta. Muhiimna ma aha inaad kamille ama menthol aad biyaha ku darto; waxyaabahaasi xuubka dhareerka ayey sii canaanyen/jirin karaan.
- Hargabku daawo ma laha. Xitaa antibiyootikadu ma caawineyso.

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.

Goorma ayey tahey inaad dhaqtarka reerka (huisarts) aaddo?

La xiriir dhaqtarkaaga reerka:

- Haddii aad hargabsan tahey in 3 maalmood ka badanna qandho (38°C ka badan) ku heyso;
- Haddii neeftu ku dhibeyso ama neeftaadu xiiq-xiiqleyneyso;
- Haddii cunugaagu hargabsan yahey, uusanna si fiican wax u cabeynin.
- Haddii cunugaaga oo hargabsani uu leeleelmanayo/ yahey.

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

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