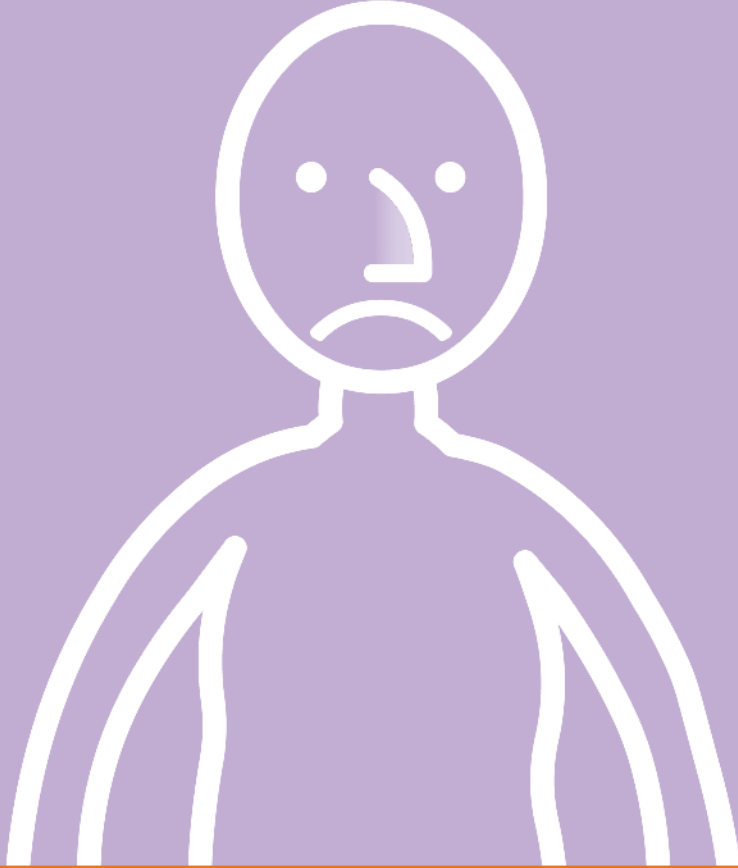


## په تا (سه رما بوون)



## په تا چیه؟

په تا هه وکردنی (ئیلتهاب) په رده ی لینی لوت و قورگه. له وانه شه په رده ی لینی بوشاییه کانی ناو ئیسکی چه ناگه (جیوب) ئیلتهابی کردییت. له نامیلکه ی «بوشایی کاکله وچه ناگه - هه وکردن» زوؤرتی له سه ر ئه مه بهر چاوت ده که ویت.

ئهم په رده لینیجه به رده وام تۆزیک شله یی ولینی دروست ده کات، ئه گه ر ئیلتهابی کردییت په رده که ئاوسیت و زیاتر لینیجه دروست ده کات. بویه که تووشی په تا ده بیت لوتت ته ره. سکالا کانی تری په تا ئه مانه ن: لوت گیران، پزمین، کوکه، ئازاری قورگ، دهنگ کیران، سه ر ئیشان و جار چاریش ئازاری گوچکه.

جار هه یه که مندال تووشی په تا ده بیت تاشی لیدیت، گه وره تووشی تا نابیت. زؤر به ی جار په تا داوی ۱ تا ۳ هه فته له خو یه وه نامییت. له مندالی بچوکدا زیاتر ده می ئیته وه.

## 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.

## خۆت چی ده توانیت بۆ بکهیت؟

- ههول بده توش نه بیت. دهستت یا دهسه سر بگره به ده مته وه له کاتی پزمین وکوه دا ودهستت بهردهوام بشۆ. ناگات له ههوا ی پاکى ناوما ل بیت
- نهگه توشی په تا بویت په رده لینجه کانی لوت وپوشایی کاکله بریندار ده بن. به جگه ره کیشان برینداریه که خراپتر ده بیت وئهمه ش چاکبوونه وه دوا ده خات، بۆیه باشته جگه ره نه کیشیت
- قه تره کردنی لووتی گهراو به خوئیاو هیوه رت ده کانه وه. بهک کهوچکی چا خوئی بتوینه ره وه له په رداخیک ناوی شیهه تیندا ورۆژی ۴ تا ۶ جار به قه تره بیکه لوتته وه. لای سهیده لی یا درۆخیست نه م خوئیاوو به ئاماده کراوی بۆ فرۆشتن دهست ده که ویت
- ههروه ها لای سهیده لی یا درۆخیست ده توانیت سپره یا قه تره ی لوت بکریت که په رده لینجه که نه رمتر و ته نکتر ده کات (xylometazoline) وهه ناسه دان ئاسانتر ده بیت. نه م سپره یه و قه تره یه رۆژی ۳ جار بۆ ماوه یه ک له ههفته یه ک تینه په ریت به کاری بهینه.
- چه ند جار یک هه لممژین له رۆژیکدا خاوبوونه وه نه نجام ده دات. پیویست ناکات مینتۆل یا کامیله بکه یته ناو ئاوه وه، نه م مادانه په رده ی لینچ بریندار ده که ن
- درمان دژ به په تا نیه، نه تنی باپۆتیکیش یارمه تیت نادا

## 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 middeljes kunnen de slijmvliezen irriteren.
- Er bestaan geen medicijnen tegen verkoudheid. Ook antibiotica helpen niet.

## کوی بۆلای پزیشکی مال؟

په یوه ندى به پزیشکی ماله وهت بکه:

- نهگه ر په تات هه بوو و زیاتر له ۳ رۆژ تاشت هه بوو (زیاتر له ۳۸ پله)
- نهگه ر ته نگه نه فهس بویت یا هه ناسه دانت به ده نگه وه بوو
- نهگه ر مندا له که ت په تای هه بو و خوار د نه وه شی خراپ بوو
- نهگه ر ساوا که ت په تای هه بو و گیزی ش بوو

ئاگاداری پزیشک بکه ره وه نهگه ر نه عرازی ترت هه بوو که ببیته مایه ی بۆ دنیاییت

## 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