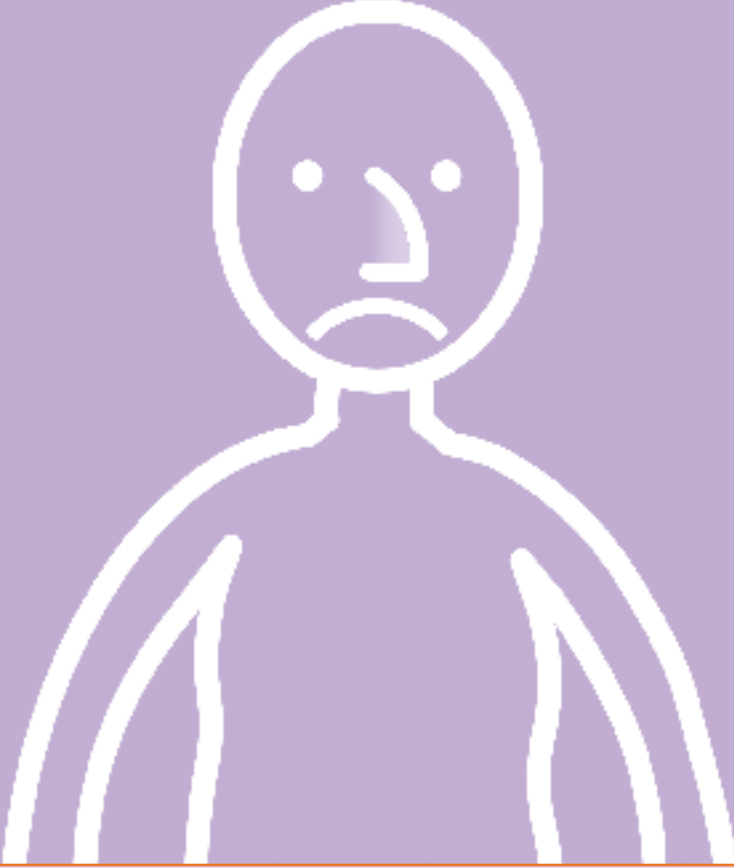


## نزلة البرد

## Verkoudheid

10



## ماهي؟

## Wat is het?

الأنف والحنجرة. وكذلك من الممكن أن يكون هناك التهاب في الجيوب الفكية. تجد المزيد من المعلومات عن ذلك في المنشور تحت عنوان «التهاب الجيب الفكي».

يفرز الغشاء المخاطي دائما قليلا من الرطوبة والمخاط، لكن في حالة الالتهاب بتورم الغشاء المخاطي ويفرز المزيد من المخاط. من هنا تأتي نزلة البرد في غالب الأحوال مصاحبة للرشح.

من الأعراض الأخرى في حالة نزلة البرد هي: انسداد الأنف، العطس، السعال، ألم الحنجرة، الخشونة في الصوت، الصداع وأحيانا ألم الأذن. بالنسبة إلى الأطفال فهم يصابون أحيانا بالحمى، لكن نادرا ما يصاب بها الكبار. في غالب الأحوال تذهب نزلة البرد من تلقاء نفسها بعد مدة أسبوع إلى ثلاثة أسابيع. أما لدى الأطفال الصغار فيمكن أن تستمر نزلة البرد لوقت أطول.

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.

## ماذا يمكنك أن تفعله بنفسك؟

- حاول أن تتجنب العدوى. ضع يدك أو منديلًا على فمك عندما تقوم بالعطس أو السعال واغسل يديك بانتظام. احرص على أن تكون التهوية في المنزل جيدة.
- إذا أصبت بنزلة البرد فتكون الأغشية المخاطية في تجويف الأنف والحنجرة متهيجة. هذا التهيج يزيد بسبب التدخين، وذلك يؤخر عملية الشفاء، فتوقف عن التدخين.
- أحيانًا يخفف انسداد الأنف عن طريق القطر بماء مالح. للحصول على النسبة الصحيحة أذّب معيار ملعقة شاي واحدة من الملح في كوب ماء فاتر. قم بالقطر أربع إلى ست مرات في اليوم. يمكن لك شراء هذه القطرات جاهزة لدى بائع المواد الصحية والطبية أو الصيدلية.
- كذلك يمكن لك أن تشتري بخاخة أو قطرات للأنف (Xylometazoline) حتى تقل تورم الغشاء المخاطي ويسهل التنفس. يسمح لك باستخدام هذه البخاخة والقطرات ثلاث مرات في اليوم لمدة أسبوع واحد على الأكثر.
- أحيانًا تشعر بالارتياح إذا قمت بالتبخر عدة مرات في اليوم. ليس من الضروري أن تضيف الكاميليا أو المنثول إلى الماء: فقد تهيج هذه المواد الأغشية المخاطية.
- لا توجد هناك أدوية ضد نزلة البرد. كما أن المضادات الحيوية غير مفيدة.

## 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.

## متى تذهب إلى طبيب الأسرة؟

اتصل بطبيب الأسرة الخاص بك:

- إذا أصبت بنزلة البرد والحمى (أكثر من 38 درجة) لأكثر من ثلاثة أيام،
  - إذا شعرت بضيق التنفس أو يكون التنفس مصاحبًا للأزيز،
  - إذا أصيب طفلك الرضيع بنزلة البرد ولا يشرب بطريقة جيدة،
  - إذا كان طفلك الرضيع المصاب بنزلة البرد يغلب عليه النعاس.
- إذا كانت هناك أعراض تقلقك، فاستشر طبيب الأسرة الخاص بك.

## 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