

## The common cold



### What is the 'common cold'?

The common cold is an inflammation of the mucous membranes of the nose and the throat. The lining of the maxillary sinuses might also become inflamed (for further information, see the leaflet 'Maxillary Sinusitis').

The mucous membrane always produces a little fluid and mucus, but when it's inflamed the membrane swells and produces extra mucus. That's why you often have a runny nose when you have a cold. Other complaints associated with the common cold are a blocked nose, sneezing, coughing, a sore throat, hoarseness, a headache and sometimes an ear ache. Children might also have a fever, though adults hardly ever do. A cold usually lasts between one and three weeks, although it might last a little longer in small children.

## Verkoudheid

10

### Wat is het?

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

## What to do if you have a cold?

- Try to prevent infecting others. Hold your hand or handkerchief in front of your mouth when you're about to sneeze or cough, and wash your hands regularly. Allow fresh air into your house.
- When you have a cold, the mucous membranes lining your nose and throat become irritated. Cigarette smoke aggravates this irritation and delays recovery: stop smoking.
- Putting drops of salt water in your nose might give some relief to your blocked nose. To obtain the correct solution, dissolve a teaspoon of salt in a large glass of lukewarm water. Apply the drops four to six times a day. You can also buy ready-made drops from a chemist's or pharmacist's.
- You also can buy nose sprays or nose drops (xylometazoline) to reduce the swelling of the mucous membrane so that you can breathe more easily. Use the spray and drops three times a day for a week at the most.
- Inhaling steam through the nose several times a day might also help. Don't add camomile or menthol to the water as they might irritate the mucous membranes.
- There are no medicines for a common cold. Antibiotics do not help.

## 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.

## When to contact your doctor?

Contact your doctor if:

- You have a cold and a fever (a temperature of over 38°) for more than three days;
- You're short of breath or wheeze while breathing;
- Your baby has a cold and does not drink enough;
- Your baby has a cold and is drowsy.

If you're worried about any other symptoms, don't hesitate to consult your doctor.

## 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