

Dhuun xanuunka



Maxey tahey?

Qof walba mar uun dhuuntu wey xanuuntaa. Marmar dareen dhib leh uun baa ku haya, laakiin waxaa dhici karta in wax laqidda iyo hadliddu ku dhibayaan. Badanaa dhuun xanuunku waa mid hargabka la socdaa.

Haddii dhuuntaada nabar kasoo baxo aad bey u guduudan tahey. Marmar meelo cadaan-cadaan u eg ayaa jira ama maal cad oo buuran ayaa ka muuqata. Qanjirada qoortaada ayaa barari kara damqashana yeelan kara. Dhuun xanuunka naftiisuna qandho ayuu kuugu qaban karaa.

Keelpijn

2

Wat is het?

Iedereen heeft weleens keelpijn. Soms heeft u alleen maar een vervelend gevoel, maar het kan ook zijn dat u moeilijk kunt slikken of praten. Vaak gaat keelpijn samen met verkoudheid.

Bij een ontsteking ziet het achter in uw keel meestal flink rood. Soms zijn er witachtige plekken of dik wit slijm te zien. De klieren in uw hals kunnen opgezet en gevoelig zijn. U kunt bij keelpijn ook koorts krijgen.

Maxaad adigu iskaa uga qaban kartaa?

- Wax qabow cabidda ama jalaato biyo ayaa marmar xanuunka yareyn kara. Waxaa kaloo xanuunka yareyn kara inaad nanaca dropje la yiraahdo dhuuqdhuuqdo. Kaniiniyada qaaska ah ee la dhuuqdhuuqo looma baahna. Nanaca drop-ka ahi kani iniyadaas oo kale ayuu u shaqeeyaa.
- Dhuunta shaaha kamille la yiraahdo ama biyo cusbo leh ugu luquq, inkasta oo eysan dhadhan fiican aheyn dadka qaarkii ayaa nasteeexo ka hela. Waxey cusbada iyo biyaha isku dheelitir fiican yihiin, haddii aad bakeeri biyo kulul ah iyo hal qaado oo ta shaaha ah oo cusbo ah aad isku qastid. Cabitaanada dhuunta lagu luquqo ee dukaamadu daawo ahaan kama fiicna kuwa aad adigu sameysato, laakiin dadka qaarkood ayaa isleh wey ka dhadhan roonyihiin.
- Naftaada nasasho u quur, haddii ey kula tahey inaad nasasho u baahan tahey. Qaasatan marka ey qandhadu ku heyso oo aad jiro dareemeyso. Waxaanaba wanaagsan inaad qaasatan codkaaga nasasho siiso. Taaso macnaheedu tahey: hadalkaaga intii karaankaaga ah ha yaraado.
- Hadduu xanuunku xakabad/dhib kuugu noqdo, qandho jebiye (kaniini) ayaad isticmaali kartaa. Tusaale kaniiniyada xanuunka ahi waa: paracetamol, ibuprofen, diclofenac ama naproxen.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Koud drinken of een waterijsje willen de pijn wel eens verzachten. Ook zuigen op een dropje kan de pijn verlichten. Speciale zuigtabletten zijn niet nodig. Drop werkt net zo goed.
- Gorgelen met kamillethee of zout water smaakt niet zo lekker, maar sommige mensen vinden er wel baat bij. U krijgt een juiste zoutoplossing als u in een glas warm water één theelepeltje zout oplost. Gorgeldranken uit de winkel werken niet beter, maar sommige mensen vinden ze minder vies smaken.
- Gun uzelf rust als u voelt dat u dat nodig heeft. Zeker als u koorts heeft en u zich niet lekker voelt. U doet er goed aan om vooral uw stem rust te geven. Dat wil zeggen: praat zo min mogelijk.
- Als de pijn erg hinderlijk is, kan een pijnstiller helpen. Voorbeelden van pijnstillers zijn: paracetamol, ibuprofen, diclofenac of naproxen.

Goorma ayey tahey inaad dhaqtarka reerka

(huisarts) aado?

La xiriir dhaqtarkaaga reerka:

- Haddii aad weli 3 beri kadib qandheysan tahey;
- Haddii aadan inaad wax cabtid ama laqdid awoodi karin;
- Haddii dhuunxanuunka ey nabaro wejiga iyo qaarka kore kaaga soo baxa ey la socdaan;
- Haddii dhuunxanuunku uu in 7 maalmood ka badan ku haayo;
- Haddii aad marba marka ka dambeeya sii jiraneyso.

Caruurta waxaa loo baahan yahey inaad isla markiiba dhaqtarka reerka la xiriirto:

- Haddii uu ilmahaagu inuu aad u jiran yahey u egyahey;
- Haddii inuu wax cabo ama laqo uusan awoodin;
- Haddii cunugaagu uusan candhuufta laqi karin.

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 na drie dagen nog steeds koorts heeft;
- Als drinken of slikken niet meer gaat;
- Als de keelpijn samengaat met huiduitslag in uw gezicht en op uw romp;
- Als de keelpijn langer dan zeven dagen aanhoudt;
- Als u steeds zieker wordt.

Bij kinderen is het nodig dat u direct contact opneemt met uw huisarts:

- Als uw kind een erg zieke indruk maakt;
- Als uw kind het benauwd heeft;
- Als uw kind het speeksel niet kan wegslikken.

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 keelpijn, november 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