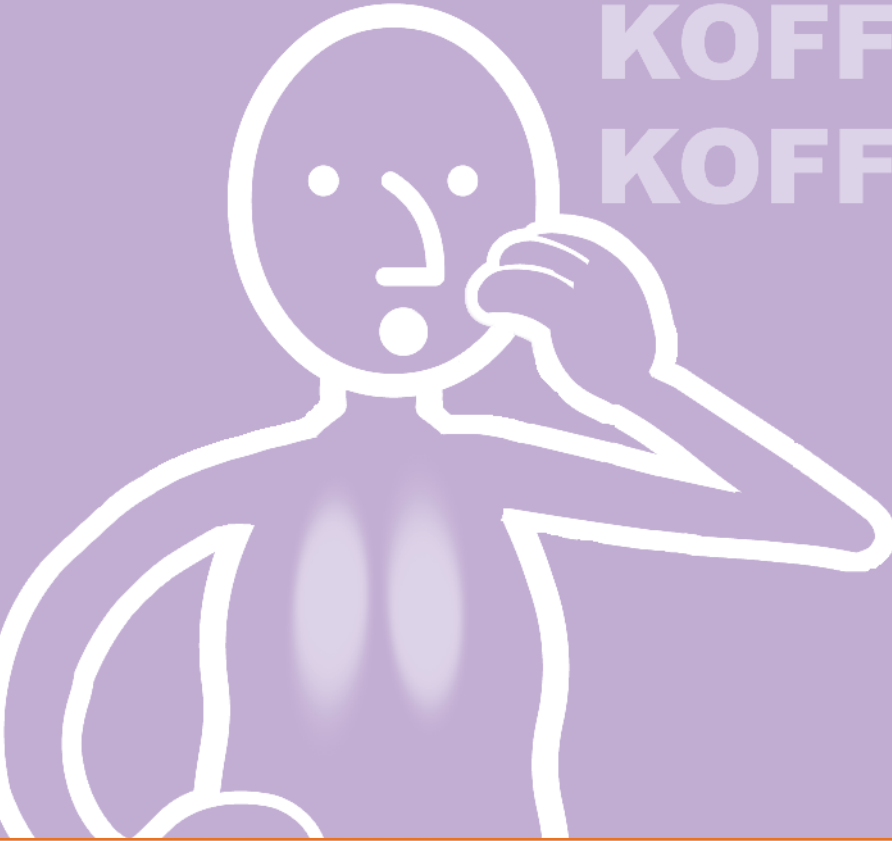


کۆکه

KOFF
KOFF

کۆکه چیه؟

کۆکه کردن ریڭایه کی ئاسایی جهستهیه بۆ پاککردنهوهی بۆریه کانی هه ناسه دان، ئه گهر کۆکه کهت تهر بوو (به لڭهم) مانای ئه وهیه کۆکه کردنه که بۆری هه ناسه دان وقورگ و سییه کان له دوکه ل و نه پوتۆز و به لڭهم پاک ده کاته وه. جاری و اهه یه کۆکه کهت وشکه (بۆ به لڭهم) یا کۆکه ی هروژاندنه.

Hoesten

4

Wat is het?

Hoesten is een natuurlijke manier van het lichaam om de luchtwegen schoon te maken. Als u slijm ophoest, verwijdert dat rookdeeltjes, stof en slijm uit uw luchtpijp, keel of longen.

Soms moet u hoesten zonder dat er slijm vrijkomt. We spreken dan van een droge hoest of kriebelhoest.

خۆت ده توانیت چی بکهیت؟

- ناگات لښ بیت که شوینی ژیان وکارکردنت ههواى پاکه وتههویه که ی باشه و بڼ دوکه له.
- لهوانه یه نهو بهلغمه ی ده مینیتتهوه نهجامی خرابی هه بیت. هه لمزینی هه لمی ناوی کولو بهلغمه که له دیواری بۆریه کانی هه ناسه دان وسییه کانت به ره ل ده کات. مینتۆل یا eucalyptus یا kamille مه که ناو ئاوه که وه، چونکه لهوانه یه کاری هروژاندیان هه بیت. جار هه یه خواردنه وه یه کی گهرم یارمه تی به ره لپوونی بهلغمه که ده دات.
- بۆ نازاری قورگ یا کرانه وه ی شتومه کی ناوما ل به که لک دین، بۆ نمونه تواندنه وه ی که وچکیکی خواردن هه نگوین له ده مدا، خواردنه وه ی شتیکی گهرم یا مژینی درۆپیه. (هه نگوین مه ده به مندالیک که ته مه نی له سالیکی که مته). زۆریه ی نهو شتانه ی لای سهیده لی یا درۆخیست ده فرۆش ری ت کاریگه ریان له م شتومه کانه ی ناوما ل با شتر نیه.
- زۆریه ی جار کۆکه و په تا به یه که وه سه ره له دپن، له حاله تی وادا با شتره لوتت کراوه بیت ونه گیر ابیت، نه مپش به قه تره کردنی لوت به خویناو (ئاو وخوئ). که وچکیکی چا خوی تی که له که له گه ل به رداخیکی ناوی شیله تی. نه وه نده قه تره بکه لووتته وه که پیویست بیت بۆ کردنه وه ی.
- بۆ کۆکه ی هروژاندن که وچکی هه نگوین یا درۆپیه به که لک دین. شروبی کۆکه دژ به م کۆکه یه یارمه تی هه ندیک خه لک ده دات. نه م شروبانه بڼ ره چه ته لای سهیده لیه یا درۆخیست ده کرین. نه گه ره بهلغمه ته هه بوو، با شتره کۆکه که به م شروبانه دانمه ر کینیتته وه، چونکه شروبه که پرۆسه ی سروشتی پاک کردنه وه ی بۆریه کانی هه ناسه دان راده گری ت.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Zorg voor schone lucht in uw woon- en werkomgeving en vermijd slecht geventileerde of rokerige ruimtes.
- Vastzittend slijm kan een vervelend gevoel geven. Stomen met heet water kan ervoor zorgen dat het los komt. Doe in het water geen menthol, eucalyptus of kamille; dat kan juist prikkelend werken. Iets warmes drinken helpt soms ook om het slijm los te maken.
- Bij een pijnlijke of schrale keel kunnen huismiddeltjes soms helpen. Bijvoorbeeld een eetlepel honing in de mond laten smelten, iets warmes drinken of op een dropje zuigen. De meeste middelen die u bij drogist of apotheek kunt kopen, werken niet beter dan dit soort huismiddeltjes.
- Hoesten gaat vaak samen met verkoudheid. In dat geval is het goed om uw neus open te houden door te druppelen met zout water. Eén theelepel zout in een limonadeglas lauwwater is de goede verhouding. Druppel zo vaak als nodig is om uw neus open te houden.
- Bij kriebelhoest geeft een lepel honing of een dropje wel eens verlichting. Bij sommige mensen helpen drankjes die hoestprikkels tegengaan; deze zijn zonder recept verkrijgbaar bij apotheek of drogist. Als er veel slijm in uw luchtwegen zit, kunt u het hoesten beter niet onderdrukken met dergelijke drankjes, want dat houdt de natuurlijke schoonmaak van de luchtwegen tegen.

که ی بۆ لای پزیشکی ماله وه؟

په یوه ندی به پزیشکی مال بکه:

- نه گه ر زیاتر له ۳ هه فته کۆکه ته هه بوو
- نه گه ر ته نگه نه فه س بویت یا گیزه گیزی هه ناسه ته هه بوو
- نه گه ر بهلغمه که خویناوی بوو
- نه گه ر له گه ل کۆکه دا زیاتر له ۳ زۆژ تات هه بوو (زیاتر له ۳۸ په).

ئاگاداری پزیشک بکه ره وه نه گه ر نه عرازی ترت هه بوو که بیته مایه ی بڼ دلنیا بیت.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u langer dan twee weken hoest;
- Als u benauwd bent of piepend ademt;
- Als u bloederig slijm ophoest;
- Als u naast het hoesten langer dan drie dagen koorts heeft (meer dan 38°C).

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 hoesten, juni 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