

Deze tekst komt uit een folder van een apotheek. De tekst geeft informatie over wat je kunt doen bij griep en verkoudheid.

Bij deze tekst horen 4 vragen (vraag 1 t/m 4).

Zelfzorg griep of verkoudheid

Griep en verkoudheid gaan vanzelf over. Meestal hebt u er een week last van, soms wat langer. Het hoesten kan nog een paar weken doorgaan, als de overige verschijnselen al verdwenen zijn. Na een griep kunt u zich nog enkele weken moe en slap voelen.

Algemeen

Om een verkoudheid te bestrijden heeft u niets te doen. U kunt wel de hinderlijke verschijnselen, zoals keelpijn, hoesten, een verstopte neus of oorpijn verlichten. Raadpleeg uw apotheek als u vrij verkrijgbare medicijnen wilt gebruiken. Daar krijgt u informatie en advies.

- Bij een flinke griep kunt u het het beste rustig aan doen tot de koorts verdwenen is - meestal duurt dat drie tot vijf dagen.
- Bij koorts, hoesten en snotteren verliest u veel vocht. Zorg dus dat u meer vocht binnenkrijgt dan normaal: drink vooral water, (kruiden)thee, sap of limonade. Drink liever geen koffie of alcohol; die onttrekken vocht aan het lichaam.
- Roken verergert de irritatie van de slijmvliezen in de neus en keel. Probeer daarom niet te roken.

Verstopte neus

- Stomen kan prettig zijn als uw neus verstopt is. Doe kokend water in een kom en ga erboven hangen met een handdoek over uw hoofd. U kunt aan het water kamille, stoomdruppels of verkoudheidszalf toevoegen (verkrijgbaar bij de apotheek), maar het hoeft niet. Er zijn ook speciale inhalers te koop. Daarmee ademt u de stoom in via een neus-mondstuk. Dat is vooral handig als uw ogen of huid geïrriteerd raken door de stoomdruppels of verkoudheidszalf. Kleine kinderen kunt u beter niet laten stomen boven een kom heet water. Het risico dat ze zich branden is te groot. U kunt ze wel warm laten douchen, dat helpt ook.
- Bij de apotheek kunt u neusdruppels of een neusspray kopen die de ademhaling door de neus makkelijker maken. Er zijn twee soorten:
 1. Neusdruppels of -spray met fysiologisch zout. Dat verdunt het taaie slijm in de neus. Het is een veilig middel, ook geschikt voor kinderen onder de twee jaar. U kunt ook zelf een fysiologische zoutoplossing maken (een afgestreken theelepeltje zout op een glas water van 250 ml) en die opsnuiven.
 2. Neusdruppels of -spray met xylometazoline. Dat laat het gezwollen neusslijmvlies slinken. Gebruik dit middel echter niet langer dan vijf dagen achter elkaar en niet bij kinderen jonger dan twee jaar. Een neusspray werkt meestal beter dan druppels, doordat de fijne druppeltjes zich beter over het neusslijmvlies verdelen en langer in de neus blijven.

Koorts en pijn

Koorts is een lichaamstemperatuur van 38°C of hoger. Het is een normale reactie van het lichaam op een infectie. Het is dus niet altijd nodig de koorts te onderdrukken. Een kind hoeft u niets tegen de koorts te geven als het normaal reageert, wil spelen en blijft drinken.

Ter bestrijding van hoge koorts, spierpijn en hoofdpijn kunt u het beste paracetamol gebruiken. Dat geeft weinig bijwerkingen en wordt door de meeste mensen goed verdragen. Ook in combinatie met andere medicijnen levert het geen problemen op. Gebruik als volwassene niet meer dan acht tabletten per dag. Raadpleeg de bijsluiter of uw apothek voor de juiste toedieningsvorm en dosering voor kinderen.

Wanneer naar de huisarts?

Kinderen

- Als het kind een erg zieke of apathische indruk maakt;
- Als het kind een temperatuur van meer dan 40°C heeft;
- Als het kind jonger is dan vier maanden en langer dan 3 dagen een temperatuur boven de 38°C heeft;
- Als het kind jonger dan zes maanden is en oorpijn heeft;
- Als het kind jonger dan zes maanden is en hoest;
- Als het kind tussen zes maanden en twee jaar is en oorpijn heeft die na 24 uur niet is verbeterd;
- Als het kind ouder is dan zes maanden en langer dan vijf dagen hoest;
- Als het kind ouder is dan twee jaar, en oorpijn heeft die na drie dagen niet is verbeterd;
- Als het kind een loopoor heeft, dat na twee weken nog niet is opgedroogd.

Volwassenen

- Als u zich ernstig ziek voelt;
- Als u ouder bent dan 75 jaar en zich ziek voelt en/of koorts heeft;
- Als uw temperatuur langer dan vijf dagen boven de 38°C blijft;
- Als u langer dan enkele weken koorts hebt;
- Als u langer dan vijf dagen pijn hebt in de bovenkaak of de kiezen, pijn bij het kauwen of pijn die erger wordt bij het bukken. Deze klachten kunnen wijzen op een kaakholteontsteking.

Kinderen en volwassenen

- Als iemand met een ernstige hart- of longaandoening griep krijgt;
- Als bij koorts in combinatie met het ophoesten van slijm, de koorts langer dan drie dagen aanhoudt;
- Als iemand ijlt;
- Als iemand plotseling hoge koorts krijgt, binnen een jaar na een verblijf in de tropen. Dan kan de koorts namelijk worden veroorzaakt door malaria;
- Als bij iemand met griep de koorts is afgenomen, enkele dagen is weggeweest en dan weer terugkomt.