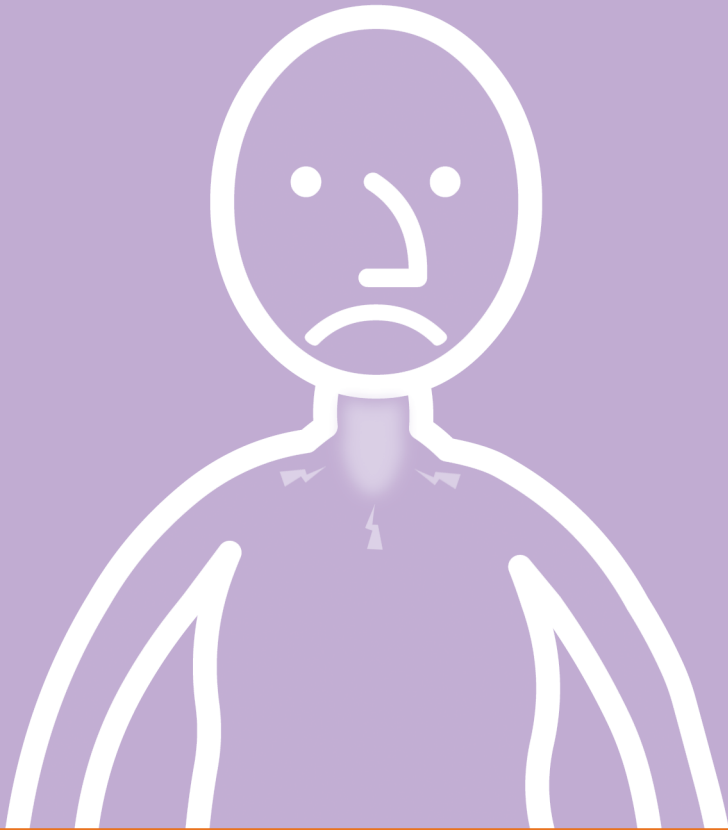


## Sore throat



### What is a 'sore throat'?

Everybody has a sore throat once in a while. Sometimes it's no more than an uncomfortable feeling, although a sore throat might make it difficult to swallow and/or talk. A sore throat often coincides with a cold.

When your throat is inflamed, usually the back of it looks quite red. Sometimes you can also see whitish spots or thick white mucus. The glands in your neck might be swollen and painful, and you might have a fever.

## Keelpijn

2

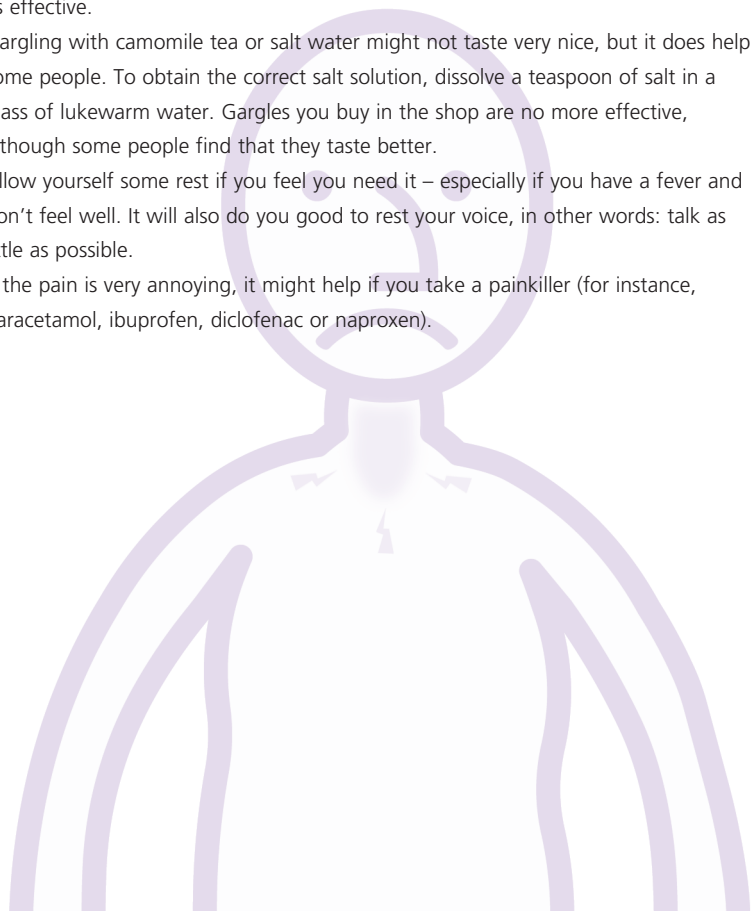
### Wat is het?

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.

## What to do if you have a sore throat?

- Drinking cold liquids or eating an ice lolly might relieve the pain. Sucking a piece of liquorice might also help. It's not necessary to take special lozenges; liquorice is just as effective.
- Gargling with camomile tea or salt water might not taste very nice, but it does help some people. To obtain the correct salt solution, dissolve a teaspoon of salt in a glass of lukewarm water. Gargles you buy in the shop are no more effective, although some people find that they taste better.
- Allow yourself some rest if you feel you need it – especially if you have a fever and don't feel well. It will also do you good to rest your voice, in other words: talk as little as possible.
- If the pain is very annoying, it might help if you take a painkiller (for instance, paracetamol, ibuprofen, diclofenac or naproxen).



## When to contact your doctor?

Contact your doctor if:

- You still have a fever after three days;
- You can no longer drink or swallow;
- Your sore throat coincides with a rash on your face and body;
- You still have a sore throat after seven days;
- You're getting sicker.

Contact your doctor immediately if your child has a sore throat and:

- Gives the impression of being very ill;
- Is short of breath;
- Cannot swallow his or her saliva.

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

## 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.

## 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