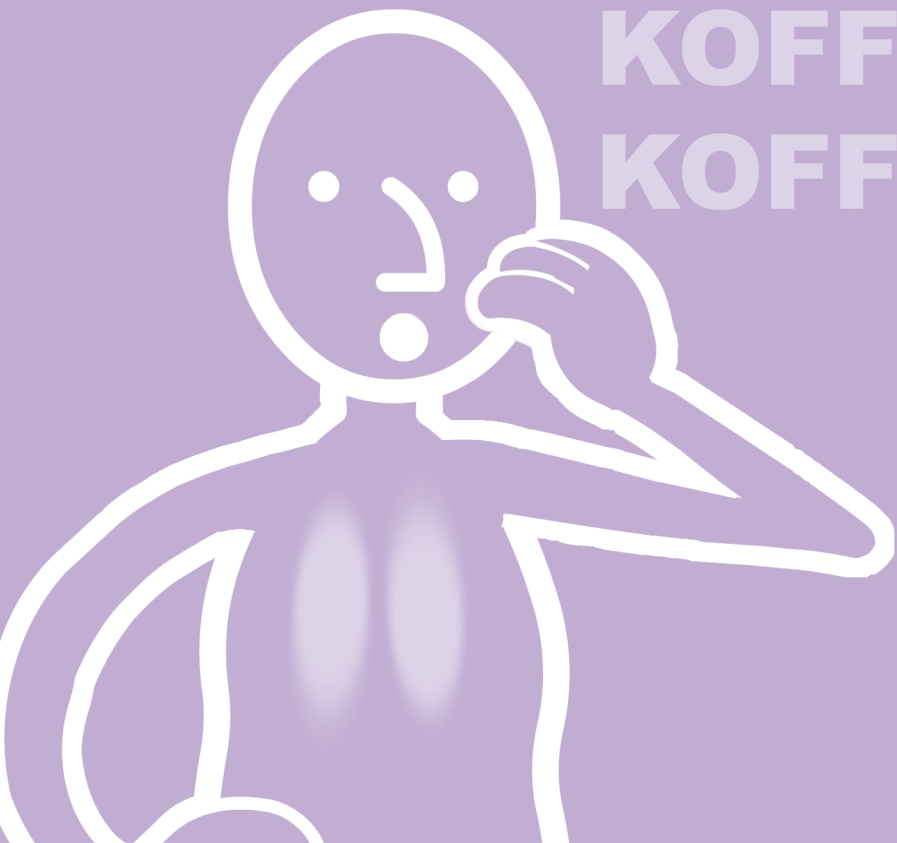


## Tosse



### O que é?

A tosse é uma maneira natural do organismo limpar as vias respiratórias. A tosse com expectoração expulsa partículas de fumo, poeiras e mucos da traqueia, garganta ou pulmões.

Por vezes a pessoa tem tosse mas não tem expectoração. Trata-se então do que chamamos uma tosse seca ou com comichão na garganta.

## 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.

## O que pode fazer?

- Faça por ter ar limpo em sua casa ou no seu ambiente de trabalho e evite espaços mal ventilados ou ambientes de fumo.
- A expectoração que fica agarrada dá uma sensação de mal-estar. A inalação de vapor de água pode ajudar a soltar a expectoração. Não adicione mentol, eucalipto ou camomila à água; isso pode provocar irritação. Tomar uma bebida quente pode também ajudar a soltar a expectoração.
- Por vezes os remédios caseiros ajudam contra a dor ou aspereza da garganta. Por exemplo deixar dissolver uma colher de mel na boca, tomar uma bebida quente ou chupar um rebuçado com extractos de plantas. (Não dê mel a crianças com menos de 1 ano.)  
A maior parte dos produtos que se compram na drogeria ou na farmácia não dão melhor resultado do que estes remédios caseiros.
- Muitas vezes a tosse é acompanhada de constipação. Nesse caso para manter as narinas limpas é bom aplicar gotas de água salgada no nariz. Misture uma colher de chá de sal com um copo grande de água morna e aplique em gotas no nariz, enquanto for necessário para ficar limpo.
- Às vezes para a tosse com comichão na garganta, uma colher de mel ou um rebuçado de extractos já alivia. Para algumas pessoas ajuda mais um xarope que elimine a comichão que provoca a tosse; estes xaropes podem-se comprar na farmácia ou na drogeria e não é preciso receita. Mas se tiver muita expectoração não é aconselhável usar estes xaropes, porque isso impede a limpeza natural das vias respiratórias.

## Quando deve ir ao médico de família?

Entre em contacto com o médico de família se:

- Tiver tosse há mais de duas semanas;
- Se tiver falta de ar ou respirar com dificuldade (ofegante);
- Se a expectoração tiver sangue;
- Se para além da tosse tiver febre há mais de três dias (mais de 38°C).

Quando tiver outros sintomas que o(a) preocupem consulte com o seu médico de família

## 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 lauw water 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 hoestprikkelers 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.

## 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