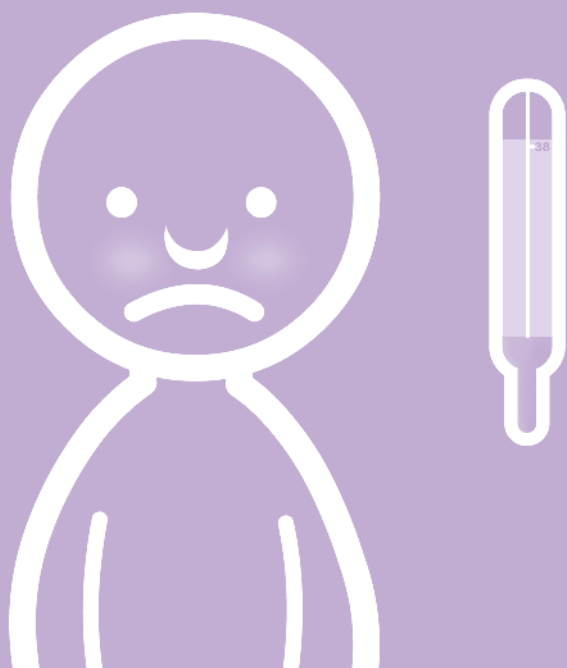


مندال و تا



ئەمە چیه؟

مندال زۆرتر و ئاسانتر له گهوره تووشی تا ده بێت. نه خۆشیه کانی مندال وهه و کردنه کانی (ئیلتهاب) تر هۆکارن بۆ دروستبوونی تا. زۆر جار دایک و باوک دلتهنگ و بێ تاقهت ده بن که منداله که یان تای ده بێت. کاتیگ پلهی گهرمایی له ش له 38° تیده پهری تا دروست ده بێت. باشتین شیوه بۆ پیوانی گهرمایی له ش له ریگای کۆمه وهیه. پیوانی گهرمایی له ش جارێک له روژیکدا به سه.

Kinderen met koorts

6

Wat is het?

Kinderen krijgen vaker en gemakkelijker koorts dan volwassenen. Er zijn nu eenmaal veel kinderziekten en andere infecties, waarop het kind met koorts reageert. Ouders zijn vaak erg ongerust als hun kind (hoge) koorts heeft. We spreken van koorts als de lichaamstemperatuur hoger is dan 38°C. Het beste kunt u de temperatuur meten via de anus (het poepgaatje). Het is voldoende éénmaal per dag de temperatuur te meten.

چی ده توانیت خۆت بۆ تا بکهیت؟

- پیویست ناکات گهر مایه که به ده رمان که متر که یته وه. ده توانین شتی تر بکهیت ئە گهر مندال که تاي هه بوو.
- خوار دنه وهی زیاتر به مندال که تاي هه بوو. دۆنرمه ی مژین فینکی به مندال که تاي هه بوو. ئەو مندال نهی تايان هه یه شه هیه ی خوار دانیان نیه، ئەمه کیشه یه کی وانیه و مندال که تاي ناچار مه که شت بخوات.
- مندالیک تاي هه بیت پیویست ناکات له جیگادا مینیتته وه، ئاگادار به که پشووی ته وادات، زۆر به ی جار مندال که خۆی به دوای ئەو شوینده دا ده گهریت که به دل به تی، پیویست ناکات مندال که له ژووره وه مینیتته وه.
- ئاگات لیبیت که ئەو شوینه ی مندال که ی لیه زۆر گهرم نه بیت، مندال که تاي به چهند به تانی ولیفه دامه پۆشه. چه رچه فیک به سه بو داپوشینی مندال که، چونکه پیویسته گهرمایه له شی مندال که ده رچیت. ئە گهر مندال که تاي سه رمای بوو یا له رزی لیهاتبوو تۆزی زیاتر داپۆشه.
- جلی ته نک له بهری مندال که تاي بکه که به له شه وه نه نوسیت تا گهرمایه له شی زه فهری ده رچوونی هه بیت.
- مندالیک نه خۆش پیویستی به ده ور به ریکی ئارام و دلنیا که هه به. بایه خیکی زۆرتر به مندال که تاي بده ئە گهر داوای لێ کردیت. بۆنموونه یاریه کی بۆ بکه یا شتیکی بۆ بخوینته ره وه.
- ئە گهر ئەو مندال نهی ته مه نیان له ۳ مانگ زیاتره زۆر بن تاقهت و نه خۆش بوون یا نازاریان هه بوو ده کریت پاراسیته مۆل به کار بهینن. لای سه یده لی یا درۆخیست پاراسیته مۆل ده فروشن پرسیار بکه چهند له بری ئەو حه به مندال که تاي ده توانیت به کاری بهینیت.
- (ئە گهر پاراسیته مۆله که یارمه تی نه دا، مانای چری و خهستی نه خۆشه که ناگه به نیت.)

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Het is niet noodzakelijk de temperatuur te verlagen met medicijnen. U kunt wel andere maatregelen nemen als uw kind koorts heeft.
- Geef uw kind extra te drinken. Een waterijsje kan verkoeling geven. Kinderen met koorts hebben meestal geen zin om te eten. Dat is niet erg. Dwing het kind niet te eten.
 - Een kind met koorts hoeft niet in bed te blijven, maar zorg er wel voor dat het genoeg rust krijgt. Meestal zoekt het kind zelf wel een plekje op waar het graag is. Het kind hoeft ook niet per se binnen te blijven.
 - Zorg dat de ruimte waar uw kind is, niet te warm is. Leg uw kind niet onder veel dekens of een dik dekbed. Een lakentje is voldoende, want uw kind moet de lichaamswarmte kwijt kunnen. Als uw kind het koud heeft of rilt, dek het dan tijdelijk extra toe.
 - Uw kind kan het beste dunne kleding dragen die losjes om het lichaam zit. Zo kan het kind de lichaamswarmte het beste kwijt.
 - Een ziek kind heeft behoefte aan een veilige, vertrouwde omgeving. Geef uw kind wat extra aandacht als het daarom vraagt; doe bijvoorbeeld een spelletje of lees wat voor.
 - Kinderen die ouder zijn dan drie maanden, mogen paracetamol hebben als ze zich erg ziek voelen of als ze pijn hebben. Vraag bij de apotheek of drogist naar de juiste dosering. (Als paracetamol niet helpt zegt dat niets over de ernst van het ziek zijn).

که ی بۆ لای پزیشکی ماله وه؟

- یه کسه ر په یوه ندی به پزیشکی ماله وه ت بکه ئە گهر مندال که تاي هه یه:
- نه خۆشتر بوو ورشایه وه.
 - نه خۆشتر بوو وتووشی سک چوونیش بوو.
 - نه خۆشتر بوو وله باری ئاسایی خۆی که متر بخواته وه.
 - زۆر بن تاقهت بوو و گریا و بی ئاگابوو له بایه خی خۆت بۆی.
 - ته نگه نه فهس بوو.
 - گیژ بوو و به ئاسانی خه بهر نه کریتته وه.
 - ئە گهر په له ی سوروی تۆخ وه ک نوقته له سه ر سنگ و سگ و پشتی و ده ست و قاچ و ناو چاوی دروست یوو.

ئە گهر مندال که تاي زیاتر له ۳ رۆژ تاي هه بوو باشتره په یوه ندی به پزیشکی ماله وه ت بکه یه. هه ره وه ها په یوه ندی بکه به پزیشکه وه کاتیکی مندالیک که پاش چهند رۆژیک تاکه ی نامینیت و جاریکی تووشی تا ده بیتته وه. ئە گهر ته مه نی مندال که که متر بوو له ۳ مانگ له یه که م رۆژی تاکه په یوه ندی به پزیشکه وه بکه. ئە گهر ئە عرازی تر هه بوو که بیتته مایه ی بن دلنیایی ئاگاداری پزیشک بکه ره وه.

Wanneer naar de huisarts?

Neem **direct** contact op met uw huisarts als een kind met koorts:

- Zieker wordt en gaat overgeven;
- Zieker wordt en ook nog diarree krijgt;
- Zieker wordt en veel minder drinkt dan normaal;
- Kreunt of huilt en niet te troosten is;
- Benauwd is;
- Suf wordt of niet gemakkelijk wakker te krijgen is;
- Puntvormige donkerrode vlekjes krijgt op de romp, op de ledematen en/of op het oogslimvlies.

Ook als uw kind langer dan drie dagen koorts heeft, kunt u het beste even contact met uw huisarts opnemen. Dit geldt ook voor een kind dat na een aantal koortsvrije dagen opnieuw hoge koorts krijgt. Is uw kind jonger dan drie maanden, bel dan op de eerste koortsdag. 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 kinderen met koorts, maart 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