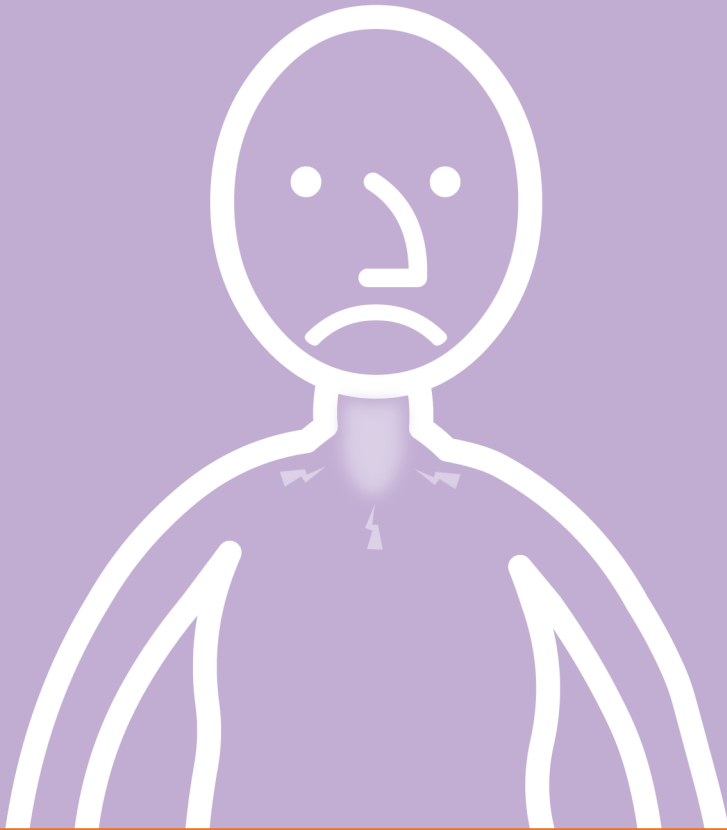


## Dor de garganta



### O que é?

Todos nós já tivemos dor de garganta. Por vezes é só uma sensação incómoda, mas também pode acontecer que tenha dificuldade em engolir ou até em falar. Muitas vezes a dor de garganta aparece juntamente com constipação.

Quando se trata de uma infecção a parte do fundo da garganta fica mesmo vermelha. Por vezes aparecem uns pontos brancos ou expectoração consistente. As glândulas na garganta podem inchar e ficar sensíveis. Com a dor de garganta pode ter também febre.

## Keelpijn

2

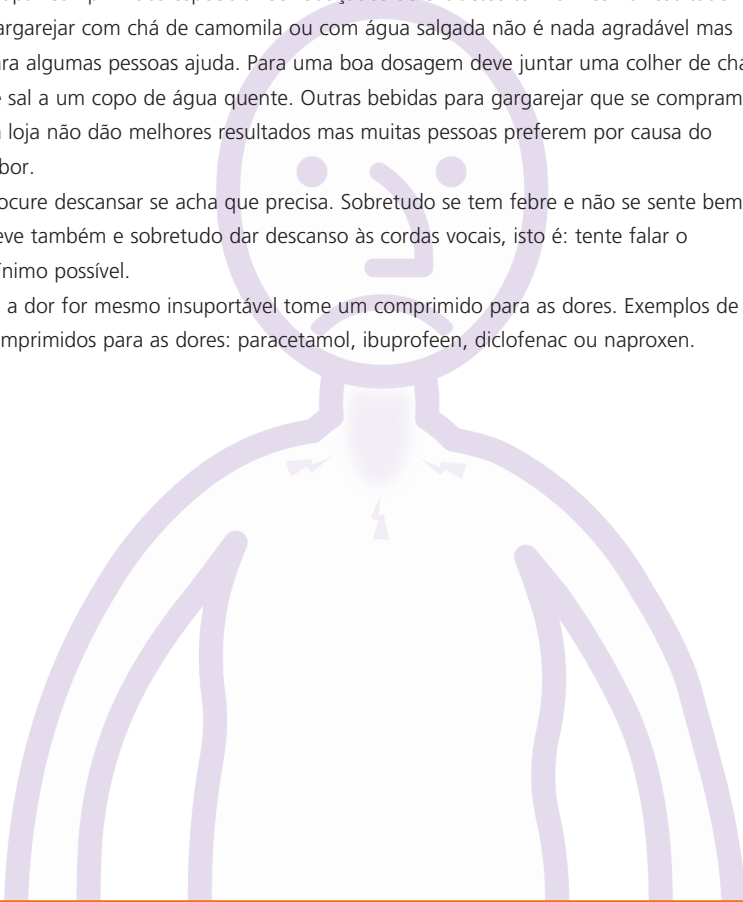
### Wat is het?

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.

## O que pode fazer?

- Drinking cold liquids or eating an ice lolly might relieve the pain. Sucking a piece of as dores. Chupar um rebuçado de extractos também pode aliviar. Não é necessário chupar comprimidos especiais. Os rebuçados de extractos têm o mesmo resultado.
- Gargarejar com chá de camomila ou com água salgada não é nada agradável mas para algumas pessoas ajuda. Para uma boa dosagem deve juntar uma colher de chá de sal a um copo de água quente. Outras bebidas para gargarejar que se compram na loja não dão melhores resultados mas muitas pessoas preferem por causa do sabor.
- Procure descansar se acha que precisa. Sobretudo se tem febre e não se sente bem. Deve também e sobretudo dar descanso às cordas vocais, isto é: tente falar o mínimo possível.
- Se a dor for mesmo insuportável tome um comprimido para as dores. Exemplos de comprimidos para as dores: paracetamol, ibuprofeno, diclofenac ou naproxen.



## Quando deve ir ao médico de família?

Entre em contacto com o seu médico de família se:

- Depois de três dias ainda tiver febre;
- Não conseguir beber ou engolir;
- A dor de garganta for acompanhada de irritações da pele na cara ou no tronco;
- A dor de garganta durar mais de sete dias;
- O seu estado de saúde piorar.

Com crianças é necessário que entre imediatamente em contacto com o seu médico de família se:

- Se a criança tiver um aspecto mesmo doente;
- Se a criança tiver falta de ar;
- Se a criança não conseguir engolir a saliva.

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

## 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