

# Advies bij een verkoudheid

*Medicijnen zijn meestal niet nodig.*

## Luister naar de klachten

Heeft je kind **lichte klachten** (lichte keelpijn, verstopte neus of een loopneus, lichte hoofdpijn of een hoest)?

Je kind kan naar **school**.

Voelt je kind zich **erg slecht**? Heeft hij/zij **koorts**? Je kind blijft beter **thuis en rust** voldoende.



## Bescherm elkaar

- Was handen met water en zeep: voor het eten, na het toilet, na het snuiten.
- Gebruik papieren zakdoekjes.



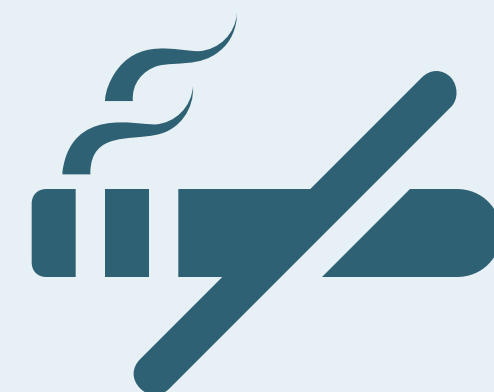
## Drink voldoende water

Laat je kind regelmatig kleine slokjes drinken.



## Rook niet in de omgeving

Roken in de omgeving van je kind kan de verkoudheid erger maken.



## Zuig op een muntje

Zo krijg je extra speeksel en blijft je keel vochtig.



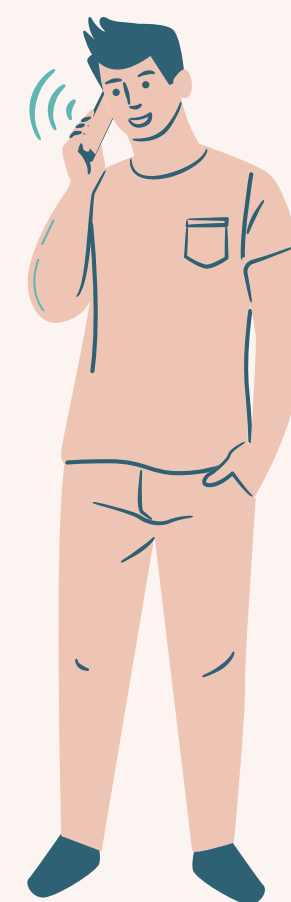
## Drink iets warm

Warme thee met honing (niet onder 1 jaar!), gember of citroen helpt tegen prikkelende hoest.



## Maak een (nieuwe) afspraak bij de huisarts indien:

- je kind niet goed kan ademen en/of een opvallend snelle ademhaling heeft.
- je kind binnen enkele uren steeds zieker wordt.
- je kind ontroostbaar is.
- je ongerust bent.
- je kind meer dan 3 dagen koorts heeft (= 38 ° C).
- je kind jonger is dan 3 maand.

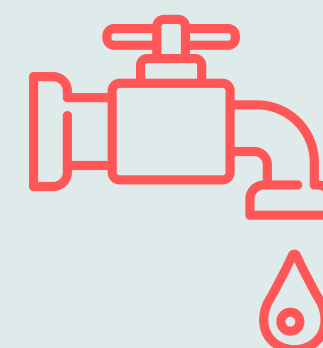


# Dampen

Je kind kan stomen met warm water.  
Hij/zij zal niet sneller genezen.  
Maar de klachten kunnen minder worden.

## Met de warmwater-kraan

Laat je kind een warme douche of bad nemen en laat hem/haar de stoom inademen.



# Neus spoelen

Zit uw kind zijn/haar neus verstopt?  
De neus spoelen met zout water kan helpen.

Je kan dit zelf maken of kopen in de apotheek.

## Zelf maken

Los een theelepel zout op in een glas met lauw water.



## Spoelen

Doe dit een paar keer per dag in je neus met een spoelflesje of een neuskannetje



# Vermijd:



Dit doet je kind beter niet:

- Schrapen met zijn/haar keel.
- Hoestsiroop innemen. Onder 12 jaar kan dit negatieve gevolgen hebben. Honing is even effectief.
- Let op: Honing mag niet onder 1 jaar.

Bij pijn of last van koorts mag je kind **paracetamol nemen tot maximum 4 maal per dag. Laat steeds 6 uur tussen.**

Geef de siroop/suppo steeds volgens het gewicht van je kind. Vraag raad aan uw apotheker of lees de bijsluiter.