

# Advies bij een verkoudheid

*Medicijnen zijn meestal niet nodig.*

## Rust goed uit



## Bescherm anderen

- Was je handen met water en zeep.
- Gebruik papieren zakdoekjes.



## Drink voldoende water

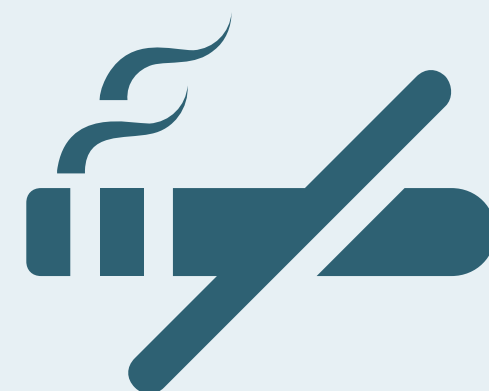
Vermijd koffie, zwarte thee en alcohol.



## Stop met roken

Als u rookt, heeft u langer klachten.

Als u stopt met roken, gaat een verkoudheid sneller over.



## Zuig op een muntje

Zo krijg je extra speeksel en blijft je keel vochtig.



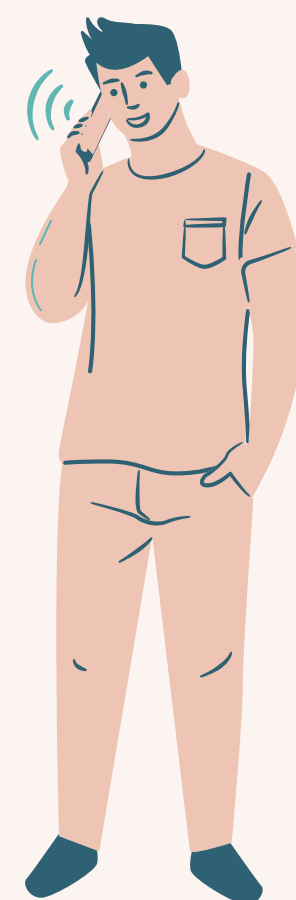
## Drink iets warm

Warmte thee met honing/gember of citroen helpt tegen prikkelende hoest.



## Maak een nieuwe afspraak bij de huisarts indien:

- u snel en moeilijk ademt.
- bij een piepend of reutelend geluid als u ademt.
- u steeds zieker wordt.
- u meer dan 3 dagen koorts heeft (= 38 ° C).



# Dampen

U kan stomen met warm water. U zal niet sneller genezen.  
Maar uw klachten kunnen minder worden.

Doe dit bijvoorbeeld drie keer per dag een kwartier.

## Boven een kom heet water



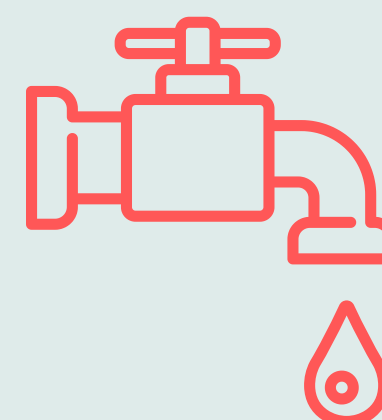
Gebruik **geen** kokend water.

Pas op voor verbranding  
door te hete stoom of het  
omstoten van de kom.



## Met de warmwater-kraan

Neem een warme  
douche of bad en adem  
de stoom in.



iets in het water doen heeft **GEEN** zin.

# Neus spoelen

Zit uw neus verstopt? 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



Bij pijn of koorts mag u **paracetamol nemen tot maximum 4 maal per dag**. Vraag raad aan uw apotheker of lees de bijsluiter.