



Ik ben ziek, wat nu?

Wat te doen bij een luchtweginfectie?

Veel voorkomende infectieziekten kunnen even duren voordat ze volledig genezen zijn. Meestal heb je hiervoor geen antibiotica nodig.

Hoe lang duren infecties gemiddeld?

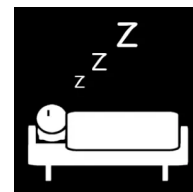
- Oorontsteking - 8 dagen
- Keelontsteking - 7-8 dagen
- Verkoudheid - 10 dagen
- Sinusitis - 14-21 dagen
- Hoest/bronchitis - 21 dagen



Hoe meer antibiotica je neemt, hoe groter de kans dat de bacteriën er ongevoelig (resistent) voor worden. Antibiotica hebben ook nevenwerkingen, zoals: huiduitslag, buikpijn, diarree, schimmelinfecties, ... Ze vernietigen namelijk ook de goede bacteriën in en op ons lichaam.

Wat kun je zelf al doen?

- Goed uitrusten
- Voldoende water drinken
- Regelmatig handen wassen/alcoholgel gebruiken
- Pijnstillers (bijvoorbeeld paracetamol) nemen bij pijn en koorts



Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan?

Baby's en kinderen:

- Baby's jonger dan 3 maanden met $>38^{\circ}$ koorts gaan best naar spoed
- Baby's tussen 3 en 6 maanden met $>38,5^{\circ}$ koorts kunnen bij de huisarts terecht
- Kinderen gaan best naar de huisarts:
 - Als koorts/oorpijn na 2-3 dagen niet verbetert met pijnstillers
 - Wanneer er vocht uit het oor komt
 - Bij verminderd gehoor dat niet herstelt na 2 weken

Iedereen:

- Als de klachten langer duren dan normaal
- Ernstige hoofdpijn/algemeen onwel voelen
- Koude/klamme huid
- Vreemde huiduitslag of huidskleur
- Verwardheid, sufheid, spraakmoeilijkheden
- Stijve nek
- Ademhalingsmoeilijkheden
- Blauwe lippen
- Pijn op de borst
- Slikproblemen/kwijlen
- Ophoesten van bloed
- Oncontroleerbaar rillen/zweeten
- Verergerde of nieuwe klachten

Als je milde klachten hebt, kun je meestal even wachten om naar de dokter te gaan.

