



Ziekte melding

- Melden om 8:45 op de club bij de teamarts.
- Maakt de ziekte het onmogelijk om op de club te komen: bel de teamarts voor 8:45 maak een afspraak met de huisarts: laat na de beoordeling de huisarts de teamarts bellen.
- Ook de volgende dagen (gedurende de ziekte) melden op club bij de teamarts tenzij anders is afgesproken.

Verkouden

Stomen

- Dampo® (of Vicks Vaporub®) zalf halen bij de apotheek/drogist (kan zonder recept)
- Dampo® (of Vicks Vaporub®) in kokend heet water in een teil
- Adem de stoom in boven de teil met een handdoek over het hoofd
- 2x per dag stomen

Gorgelen met zout water

- 1 eetlepel keukenzout oplossen in een half glas water
- Gorgelen met dit water met hoofd achterover, een halve minuut lang
- 2x per dag gorgelen

Warm aankleden

- Kleed je warm aan, met name hals, keel, borst en hoofd.

Anti-gripinne

- Anti-gripinne tabletten halen bij de apotheek/drogist (kan zonder recept)
- Anti-gripinne bevat o.a. paracetamol en vitamine C.
- Neem 3x per dag 2 tabletten tot 1 dag nadat de klachten zijn verdwenen

Echinaforce

- Echinaforce® druppels halen bij de apotheek/dogisterij (kan zonder recept)
- Het is wetenschappelijk aangetoond dat Echinaforce® de duur van de verkoudheid verkort
- Neem 3x per dag 10 druppels

Bij keelpijn

- Strepcils® (of Trachitol®) zuigtabletten halen bij de apotheek/drogist (kan zonder recept)
- De zuigtabletten verminderen de pijn en ontsmetten de keel.
- Neem 5x per dag 1 tablet

Bij hoest

- Noscapect Rotor® tabletten 15 mg halen bij de apotheek/drogist (kan zonder recept)
- Neem 4x per dag 1 tablet

Bij loopneus

- Otrivin® neusspray halen bij de apotheek/drogist (kan zonder recept)
- 3x per dag 1x sprayen in elk neusgat, gebruik de spray NIET langer dan 5 dagen

Bij hoofdpijn

- Altijd melden aan de teamarts

Bij koorts

- Bij vermoeden van koorts (warm, koud, zweten, rillen) temperatuur meten en altijd melden aan de teamarts