

Förkylning

INFORMATION
VID VÅRDBESÖK

Förkylning är en infektion som nästan alltid orsakas av virus. Förkylning går oftast över av sig själv, men kan kännas besvärlig. Det finns mycket du kan göra för att lindra dina symtom.

Vad är förkylning?

Vid en förkylning kan du ha snuva, hosta, ont i halsen och känna dig trött. Ibland kan du även ha feber. Förkylning är vanligt, speciellt hos barn men även hos vuxna. Du kan bli förkyld flera gånger om året.

En förkylning kan kännas besvärlig. Den brukar oftast vara i en till två veckor. Men det kan ta ännu längre tid innan du känner dig helt frisk igen. Hostan kan finnas kvar i några veckor.

Vad kan du göra själv?

Du kan bli trött av en infektion och behöva ta det lugnare och vila, särskilt om du också har feber.

- Att sova med huvudet högt med en extra kudde kan kännas skönt om du har hosta eller nästäppa.
- En del upplever att varm eller kall dryck kan lindra när det gör ont i halsen. Flytande kost i några dagar kan också underlätta att få i sig näring.
- Värk och feber kan också lindras med receptfria läkemedel med paracetamol eller ibuprofen.

- Vid hosta kan det underlätta med varm dryck som även hjälper till att lösa upp slem.
- Vid nästäppa kan avsvällande nässprej hjälpa. Använd det som längst i tio dagar.

På apotek kan du fråga mer om hur du själv kan lindra symtomen. De kan informera om vilka produkter som är lämpliga för barn i olika åldrar. Du kan även få sjukvårdsrådgivning via 1177.

Rökning förvärrar symtomen och ökar risken att du drabbas igen.

Förkylning smittar lätt. Tänk därför på att tvätta händerna, och att hosta och nysa i armvecket.

Vad bör du vara uppmärksam på?

Besvären brukar gå över av sig själva. Kontakta sjukvården igen om du

- får värre symtom, till exempel om du får hög feber och känner dig mycket sjuk
- har hög feber i mer än fyra dagar.

Kontakta också alltid sjukvården om du upplever att du eller någon i din närhet är svårt sjuk i en infektion.

VÄND ... ➔



Folkhälsomyndigheten

Strama

Samverkan mot antibiotikaresistens

Gör antibiotika nytta vid förkylning?

Nej, antibiotika hjälper inte mot förkylningsvirus. Ibland kan en annan ny infektion följa tätt på en förkylning. De flesta vanliga infektioner läker ut av sig själva.

Finns det nackdelar med antibiotika?

Antibiotika är viktiga mediciner som behövs vid en del bakterieinfektioner. De ska bara tas när de gör tydlig nytta, eftersom antibiotika också har nackdelar. Även nyttiga bakterier i kroppen dör av antibiotikan. Antibiotika kan ge biverkningar, till exempel diarré och utslag.

Ju mer antibiotika som används i samhället, desto mer ökar risken för att bakterier blir antibiotikaresistenta och svårare att behandla. Det är ett annat skäl till att bara använda antibiotika när det gör nytta.

Anteckningar

Ring telefonnummer **1177** om du behöver sjukvårdsrådgivning. Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård. Du kan också besöka **www.1177.se**

Den här informationen har tagits fram av Folkhälsomyndigheten och Strama, samverkan mot antibiotikaresistens. Faktabladet är framtaget inom initiativet Antibiotikasmart Sverige. Informationen gäller för vanliga infektioners förväntade förlopp. Faktabladet går att ladda ner på svenska och flera andra språk på www.folkhalsomyndigheten.se/patinfo-forkylning

