

8 goda råd vid förkylning

Under ett helt liv får de flesta ett hundratal förkylningar som orsakas av virus. Vanliga symtom är snuva, hosta, halsont och feber. Det brukar ta 7–10 dagar att bli frisk. Det finns ingen medicin som kan bota en förkylning, men det finns goda råd att följa:

1. Om du har ont i halsen och samtidigt har snuva, heshet eller hosta och ibland feber, så talar det starkt för att det är ett förkylningsvirus som ligger bakom. För att inte smitta andra, stanna hemma och undvik att ta folk i hand. Se till att nysa och hosta i armvecket och använd pappersnäsdukar för engångsbruk.
2. Om du har snuva och nästäppa kan avsvällande koksaltlösning lindra besvären. Nässprayer finns också, men ska användas högst i tio dagar.
3. Vid svullna bihålor kan nässköljningar med ljummet vatten eller koksaltlösning lindra besvären.
4. Dryck och halstabletter kan vara lindrande vid halsont. Hostmediciner kan prövas men har oftast tveksam effekt. Det tar i genomsnitt 18 dagar att bli frisk från vanlig hosta.
5. Febernedsättande och smärtstillande medel kan prövas vid behov, exempelvis paracetamol eller ibuprofen.
6. Du som behöver sjukvårdsråd, kontakta 1177 Vårdguiden, på webbplatsen 1177.se eller ring 1177. Det är den sjukvårdsrådgivning som numera gäller för hela Sverige. Där får du råd om din sjukdom av sjuksköterskor.
7. Kontakta sjukvårdsrådgivningen vid försämring med hög feber, ökad värk, eller påverkat allmäntillstånd. Kontakta sjukvården även vid samtidig hög feber, påtaglig sjukdomskänsla, andningsbesvär, snabb andning eller ont vid inandning. Det kan vara en lunginflammation som i så fall nästan alltid behandlas med antibiotika eftersom infektionen kan bli allvarlig.
8. Kontakta även rådgivningen vid snuva i mer än 10 dagar och samtidig påtaglig smärta över kinder och tänder.