

Anvisning för egenvård av förkylning (vuxen)

Symtomen på förkylning är i allmänhet lindriga och pågår vanligtvis 1–2 veckor hos vuxna och barn. I vissa fall kan symtomen pågå i flera veckor. Hosta som orsakas av en virusinfektion pågår vanligtvis 1–3 veckor, men kan pågå i 4 veckor. Hosta betraktas som långvarig hosta hos en vuxen om den har pågått i över 6 veckor. Vid virusrelaterad sjukdom är antibiotika inte till någon nytta. Se till att du har god handhygien under förkylningen.

- **Vila och lätt motion:** Undvik tung fysisk ansträngning. Lätta sysslor är tillåtna inom de gränser som tillståndet tillåter.
- **Behandling av feber och smärta:** Paracetamol är det primära läkemedlet för att lindra symtomen. Antiinflammatoriska smärtstillande läkemedel (t.ex. ibuprofen) kan i allmänhet också användas samtidigt med paracetamol. Kontrollera läkemedlens eventuella kontraindikationer hos en yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården om du är osäker.
- **Vätsketillförsel och näringsämnen:** Drick tillräckligt med vatten och se också till att du får näringsämnen. Honung kan användas för att lindra symtomen, särskilt hosta.
- **Behandling av slemmighet:** Att blåsa i en flaska kan hjälpa om hostan och slemmigheten är svår. Trycket får slemmet i rörelse och det är lättare att hosta upp det. På internet hittar du bra anvisningar om hur flaskblåsningen görs [Flaskblåsning](#).
- **Behandling av täppthet/snuva** Fräsch, sval och fuktig inomhusluft kan hjälpa. Huvudändan av sängen kan vid behov höjas. Torra slemhinnor kan fuktas med en näskanna enligt anvisningarna på förpackningen. Receptfria nässprayer kan köpas på apoteket. Vid behov öppnande nässpray i högst 7–10 dygn, kortisonnässpray och/eller fuktgivande näsdroppar. Ångandning kan vara till hjälp, man kan prova det försiktigt.
- **Behandling av halsont:** I början av förkylningen känns ofta smärta i svalget. Tillståndet är i allmänhet lindrigt och går över av sig självt. Smärtan kan lindras med paracetamol eller antiinflammatoriska läkemedel och tillräcklig vätsketillförsel. På apoteket finns receptfria smärtstillande preparat. Kontakta hälsostationen om du inte kan öppna munnen som normalt, om du har kraftiga sväljsvårigheter eller om ditt tal blir grötigt.

Uppföljning och kontakt med hälso- och sjukvården: Följ ditt tillstånd och kontakta hälsostationen med låg tröskel om tillståndet försämras.

Västra Nylands välfärdsområde tfn _____ vardagar kl. 8–16, övriga tider jourhjälp, tfn 116 117.

