

Förkylning

Förkylning är en mycket vanlig sjukdom orsakats av olika virus. Förkylning kan vanligen diagnostiseras bara på grund av symtomen och den kräver sällan annat än egenvård.

Allmänt

De vuxna kan insjukna i flera förkylningar under året. Förkylning orsakas vanligen av virus som finns hundratals olika. Med åldern minskar förkylningar genom att mänskliga kontakter blir mindre och genom försvarsreaktioner inbyggda i kroppen.

Symtom

Förkylning börjar vanligen med ont i halsen, nysning och näsirritation, varefter förekommer snuva och hosta. De vuxna kan känna sig vara febriga (det gör ont i kroppen) och ha det obekvämt. Det allmänna tillståndet kan försämrats något, men den som lider av förkylning orkar fortsätta med sina dagliga aktiviteter. Den allmänna sjukdomskänslan kan pågå i flera dagar, även vid förkylning. Kraftig ont i halsen kan vara ett tecken på svalginfektion och att det är besvärligt att andas kan syfta på lunginflammation.

Att kunna skilja mellan de andningsvägssymtom som orsakats av influensa eller coronaviruset och den vanliga förkylningen kan vara svårt. Vanligen har man högre feber, starkare smärtor och man känner sig mer maktlös i samband med influensa. Under influensa- och coronaepidemin är sannolikheten för att insjukna i sjukdomar som orsakats av dessa virus större än normalt.

Egenvård

Vid behandlingen av förkylningen är det viktigt att vila och undvika tung fysisk ansträngning. Lätta aktiviteter och att vara uppe är tillåtna. När man har feber, är det bra att ta hand om vätskebalansen och dricka mer än vanligt. Det är värt att ta väl hand om tandhygien för förkylningarna smittas vanligen lätt.

Förkylningssymtomen kan lindras med läkemedel som kan köpas på apoteket utan recept. Oftast kan det febriga och obekväma tillståndet lindras av antiinflammatoriska läkemedel (ibuprofen) eller febersänkande läkemedel (paracetamol). Det lönar sig att välja ett sådant preparat för att användas som läkemedel som passar för en själv och som man är bekant med att använda. Någon antibiotikabehandling hjälper inte till med en virusbaserad förkylning. Öppnande nässprayer och hostmediciner kan hjälpa till. Apotekspersonalen hjälper vid behov till med att välja rätt produkt.

När ska man kontakta hälso- och sjukvården?

Det är värt att kontakta hälso- och sjukvården om

- febern är hög (över 38,5 grader Celsius) och pågått längre än 3–4 dagar.
- det, förutom förkylning, förekommer utmattning eller det känns tungt att andas.
- symtomen återvänder efter att ha varit borta.
- den som hör till riskgruppen insjuknar i luftvägsinfektion med feber under influensa- och/eller coronaepidemin.
- hosta som börjat i samband med förkylning har pågått och stört över tre veckor.
- förkylningssymtomen har pågått över tio dygn.

För att bedöma symtomen på andningsvägsinfektion kan du också göra en symtombedömning i Omaolo. Enkäten hjälper dig att bedöma när och vilken typ av behandling du ska söka.

Omaolo symtombedömningar (Omaolo.fi) <https://www.omaolo.fi/palvelut/oirearviot/489>

Misstänker du COVID-19 coronavirussmitta?

Coronavirus orsakar en plötslig infektion i andningsvägarna. Symtomen är likadana som med förkylning/influensa. På basis av endast symtomen är det omöjligt att säga om det är fråga om sjukdom som orsakats av coronavirus eller av något annat influensavirus. Du kan bedöma sannolikheten för smittan med hjälp av Coronaguiden eller symtombedömningen av coronavirusinfektion i Omaolo.

- **Coronaguide (Hus.fi)** <https://koronabotti.hus.fi/sv/>
- **Symtombedömning för coronavirusinfektion i Omaolo (Omaolo.fi)**
<https://www.omaolo.fi/palvelut/oirearviot/649>

Ytterligare information om coronavirus hittar du på Infektiotalo.fi (Infektionshuset, på finska) under Coronavirus (COVID-19).

- **Coronavirus (COVID-19) (Infektiotalo.fi, Infektionshuset, på finska)**
[https://www.terveyskyla.fi/infektiotalo/epidemiakoronavirus-\(covid-2019\)](https://www.terveyskyla.fi/infektiotalo/epidemiakoronavirus-(covid-2019))

Mer information

- Egenvård av luftvägsinfektioner (Keuhkotalo.fi, Lunghuset.fi)
<https://www.terveyskyla.fi/keuhkotalo/sv/om-lungsjukdomar/luftvagsinfektioner/egenvard>

Jourhuset.fi erbjuder hjälp vid akuta hälsoproblem, anvisningar för egenvård och handledning för att söka jourtjänster

- Förkylning, influensa (Terveyskirjasto.fi, på finska)
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00590

I samarbete med

DUODECIM
TERVEYSKIRJASTO

Version 2.0 21.4.2021