



[Förkylning och influensa](#)

Influensa är en infektion som du får av ett virus. Influensa kan göra att du snabbt känner dig mycket sjuk med ont i kroppen, hög feber och hosta. Influensa är vanligast under vinterhalvåret. Det finns saker du kan göra för att minska risken att bli sjuk.



Här kan du se en film om hur du kan skydda dig mot influensa.

Video: [//play.mediaflowpro.com/ovp/14/60CCXD7G6G](https://play.mediaflowpro.com/ovp/14/60CCXD7G6G)

Här kan du se en film om hur du kan skydda dig mot influensa.

Den influensa som kommer varje år kallas även för säsongsinfluensa.

Den här texten finns också på [lätt svenska](#).

Du rekommenderas att vaccinera dig mot influensa om du har en ökad risk att bli allvarligt sjuk. Det gäller också om någon i din närhet har kraftigt nedsatt immunförsvar.

[Här kan du läsa mer om vaccination mot influensa och vilka som rekommenderas vaccin.](#)

Du kan snabbt känna sig sjuk vid influensa. Vissa blir mycket sjuka med hög feber och hosta, medan andra bara får lindrigare besvär.

Det är vanligt med flera av följande symtom:

- Du känner dig mycket sjuk eller matt.
- Du har ont i musklerna.
- Du har hög [feber](#) och [huvudvärk](#).
- Du känner dig trött och frusen.
- Du har [ont i halsen](#) och torrhosta.

Febern brukar ofta vara runt 39–40 grader och finnas kvar i upp mot en vecka.

De flesta är sjuka med feber i upp emot en vecka. Det är vanligt att känna sig trött och ha hosta i ytterligare en till två

veckor.

Barn som är yngre än två år kan [må illa och kräkas](#), få [diarré](#) eller [ont i magen](#) vid influensa.

Stanna hemma tills du mår bättre om du känner dig sjuk.

Det är olika hur länge barn kan behöva vara hemma. Barn kan gå tillbaka till förskolan, skolan eller andra aktiviteter när de är tillräckligt pigga för att orka med vardagen som vanligt.

Det gäller även för barn som har kvar till exempel lite snuva eller lätt hosta. Barn som rör mycket på sig kan börja hosta mer utan att det betyder att de har blivit sjuka igen.

Barnet kan gå tillbaka om hen orkar vara i en barngrupp hela dagen och delta i de vanliga aktiviteterna. Hen ska också ha varit feberfri i ett dygn utan att ha tagit febernedsättande läkemedel. Det är för att se så att febern inte kommer tillbaka. Barnet kan vara pigg på morgonen, men orkar ändå inte med en hel dag i gruppverksamhet där tempot är ett annat.

Läs mer om [att vårda tillfälligt sjuka barn hemma](#)

De allra flesta som har influensa behöver inte söka vård eftersom besvären brukar gå över av sig själv.

Kontakta en [vårdcentral](#) eller en [jouröppen mottagning](#) om något av följande stämmer:

- Du har hög feber som inte går ner efter fyra dygn.
- Du har hög feber som har gått ner och som sedan börjar stiga igen.
- Du har symtom på influensa och är gravid, eller har en sjukdom eller något annat som gör att du [rekommenderas vaccination mot influensa](#).

Det gäller även om du är vaccinerad mot influensa.

Om det är stängt kan du vänta tills den jouröppna mottagningen eller vårdcentralen öppnar.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp att bedöma symtom.

Kontakta genast en [vårdcentral](#) eller en [jouröppen mottagning](#) om du har ett eller flera av följande besvär:

- Du blir plötsligt mycket sämre.
- Du får andningsbesvär även när du vilar.

Om det är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen, sök vård på en akutmottagning.

Det finns flera saker du kan göra själv för att lindra besvären.

Vila om du behöver det. Men det är inte bra att ligga stilla för länge. Försök att röra på dig några gånger om dagen.

Det här är exempel på vad du kan försöka göra om du behöver ligga ner:

- Rör på benen och fötterna.
- Byt sida ibland när du ligger.
- Sätt dig upp eller ställ dig upp ibland.

När du mår bättre kan du försöka vara utomhus och röra på dig. Känn efter vad du orkar.

Det är viktigt att dricka mer än vanligt, särskilt om du har feber eller hosta. Det är för att du inte ska få [vätskebrist](#). Det är också bra att försöka äta, även om du inte känner dig hungrig.

Du som tar hand om ett barn som är sjuk i influensa behöver hjälpa barnet att få i sig tillräckligt med vätska, särskilt om barnet har feber. Då behöver hen dricka mer än vanligt. Annars kan barnet få vätskebrist.

Läs mer om [vätskebrist och uttorkning hos barn](#) och vad du kan göra.

Det är lättare att andas och sova om du ligger med huvudet högt. Du kan lägga extra kuddar under huvudet eller madrassen.

Yngre barn kan tycka att det är skönt att sitta i en babysitter, i knät eller i en bärsele i stället för att ligga ned.

Det kan vara skönt att ha svalt i rummet där du sover. Du kan till exempel sänka värmen på elementet eller öppna fönstret.

Du kan prova näsdroppar eller nässprej som minskar svullnaden i näsan om du är mycket täppt. Läkemedlen går att köpa receptfritt. Använd inte avsvällande nässprej mer än tio dagar i följd, om inte din läkare har sagt något annat.

Du kan ge koksalt droppar till barn som är täppta i näsan. Till barn över ett år kan du också ge avsvällande näsdroppar eller nässprej. Olika nässprejer och näsdroppar är godkända från olika åldrar. Fråga på ett apotek och läs noga anvisningarna på förpackningen.

Det kan vara skönt att dricka något varmt eller kallt om du har [ont i halsen](#). Drick till exempel vatten, te, buljong eller soppa. Glass och yoghurt kan också kännas bra.

Det finns olika sorters sugtabletter och sprej som kan lindra om du har ont eller är svullen i halsen. Du kan köpa läkemedlen på ett apotek. En del kan användas av både barn och vuxna, men inte alla. Läs på läkemedlets förpackning, eller fråga på apoteket om du känner dig osäker.

Att dricka något kan lindra om du har hosta. Ha ett glas vatten inom räckhåll när du ska sova, så att du kan ta några klunkar om det behövs.

På apotek finns läkemedel mot hosta. Det är oklart vilken effekt de har, men en del tycker att de hjälper.

Läs mer om [hosta](#) och [hosta hos barn](#).

Undvik att röka. Försök också att inte vara på platser där andra personer röker. Hostan blir värre av rök.

Det finns flera olika receptfria läkemedel. Exempel är läkemedel som innehåller paracetamol och läkemedel som tillhör gruppen NSAID, eller cox-hämmare.

[Här kan du läsa om vilka receptfria läkemedel som finns och vilket som kan passa för dig.](#)

Feber är ett av kroppens sätt att försvara sig mot och bekämpa infektioner. Virus trivs inte i kroppen när den blir för varm. Behandla därför inte feber hos ett barn som i övrigt mår bra.

Du kan ge receptfria febernedsättande och smärtlindrande läkemedel om barnet har feber och är gnällig, inte vill äta eller dricka eller har svårt att komma till ro på kvällen.

Ring 1177 eller en [vårdcentral](#) innan du ger något läkemedel till barn som är yngre än sex månader.

Detta gäller för barn:

- Barn från 3 månader kan få läkemedel som innehåller paracetamol.
- Barn från 6 månader kan få läkemedel som innehåller ibuprofen.

Läkemedlen finns i flera olika former som passar för barn, till exempel tabletter som smälter i munnen och i flytande form. Fråga på ett apotek vad som passar för ditt barn.

Följ noga anvisningarna på förpackningen och kombinera inte olika läkemedel. Här kan du läsa om att [kombinera paracetamol och ibuprofen](#).

Du kan läsa mer om ett läkemedel i den bipacksedel som följer med förpackningen. Du kan även söka upp läkemedlet på [fass.se](#) och läsa bipacksedeln där.

Barn och ungdomar under 18 år bör inte använda läkemedel med acetylsalicylsyra mot feber utan att först prata med en läkare. Läs mer i texten [Receptfria läkemedel mot tillfällig smärta](#).

Viruset sprids till exempel när någon som är sjuk hostar, nyser eller andas ut. Du kan smittas om du andas in viruset eller får det på händerna och sedan rör vid näsan, munnen eller ögonen.

Du kan också få viruset på händerna om du tar i hand med någon som är sjuk och som rört vid sin näsa, mun eller ögon.

Det tar mellan en och tre dagar tills du blir sjuk efter att du har smittats.

Du kan föra viruset vidare innan du själv har fått några symtom och vet att du är sjuk. Du är som mest smittsam när du känner dig som sjukast, men andra kan få viruset från dig så länge som du känner dig sjuk.

Du kan vara smittsam en längre tid om du har nedsatt immunförsvar, till exempel på grund av någon sjukdom eller behandling.

Det finns alltid en risk att du blir sjuk igen, fast du har haft influensa. Det beror på att det finns flera varianter av influensaviruset, och att det ibland kommer nya varianter.

Influensa smittar lättare inomhus. Det är vanligt att viruset sprids till exempel på bussar, i skolor, på förskolor och på

arbetsplatser.

Risken för influensa är mindre utomhus, eftersom viruset skingras snabbare i fria luften.

Influensa finns alltid på någon plats på jorden. I Sverige blir de flesta sjuka under vinterhalvåret. En förklaring är att viruset sprids lättare i luft som är torr och kall luft än i luft som är varm och fuktig.

Det kan vara väldigt olika hur länge influensasäsongen pågår. Det kan variera mellan sex veckor och fyra månader, oftast någon gång mellan december och april.



Hosta eller nys i armvecket.

Här är några råd för att minska risken att få influensa:

- Tvätta händerna ofta och noggrant med tvål och vatten.
- Undvik att röra vid ögonen, näsan eller munnen.
- Undvik nära fysisk kontakt med personer som du vet är sjuka.

Här är några råd för att undvika att sprida viruset till andra om du är sjuk:

- Tvätta händerna ofta och noggrant, speciellt om du hostar och nyser.
- Hosta eller nys i armvecket, eller i en pappersnäsduk som du slänger i en soppåse.



Här kan du se en film om hur du tvättar händerna.

Video: [//play.mediaflowpro.com/ovp/14/75AMYWDKLD](https://play.mediaflowpro.com/ovp/14/75AMYWDKLD)

Här kan du se en film om hur du tvättar händerna.

Det finns inga läkemedel mot influensa som gör att du blir frisk. Däremot finns läkemedel som är antivirala. Det betyder att de är virushämmande. Läkemedlen kan korta tiden som du är sjuk. En läkare bedömer om du behöver behandling.

Du kan behöva virushämmande läkemedel om du har en ökad risk att bli allvarligt sjuk av influensa. Det gäller även om du är vaccinerad, och även om du inte är sjuk men bor med någon som har influensa.

Antibiotika hjälper inte mot influensa, eftersom influensa orsakas av virus.

Det är ovanligt att behöva bli undersökt. En del som behöver träffa läkare kan få lämna prov för att se om det är

influensa, eller till exempel [covid-19](#). Läkaren tar provet genom näsan med en tunn pinne.

Ibland behövs ett [blodprov](#) för att läkaren ska kunna utesluta andra sjukdomar.

Hos några utvecklas influensan till en infektion med bakterier, till exempel [bihåleinflammation](#), [öroninflammation](#) eller [lunginflammation](#). Då kan du få feber igen, och du får mer ont eller mer besvär.

Risken att bli allvarligt sjuk av influensa eller en följsjukdom ökar om du har vissa andra sjukdomar eller tillstånd.

Du kan söka vård på [vilken vårdcentral du vill](#) i hela landet.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Även [barn ska få vara delaktiga i sin vård](#). Ju äldre barnet är desto viktigare är det.

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du kan få en [fast vårdkontakt](#) om du har kontakt med många olika personer inom vården. En fast vårdkontakt är en person som bland annat hjälper till med att samordna din vård.

 Folkhälsomyndigheten: Influensa

Senast uppdaterad:

2024-05-27

Redaktör:

Susanna Schultz, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Jonas Hedlund, läkare, specialist i infektionssjukdomar, Karolinska Universitetssjukhuset, Solna

Fotograf:

Emma Hasselgren, 1177.se, nationella redaktionen

Filmproducent:

Studio Kupol Uppläsare: Louise Engström

Du kan skydda dig mot influensa genom att vaccinera dig. Influensa orsakas av virus och är mycket smittsamt. Virusets smittor framför allt om någon som är sjuk hostar eller nyser.

Genom att förbereda dig inför besöket kan du vara delaktig i din vård. Då kan du tillsammans med vårdpersonalen komma fram till den vård som passar bäst.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).