



## [Feber](#)

När du har feber är temperaturen i kroppen högre än den brukar vara. Feber är ett av kroppens sätt att försvara sig mot infektioner som orsakas av virus och bakterier. Det är mycket vanligt att få feber i samband med till exempel förkylningar.

Feber är inte en sjukdom i sig, utan ett tecken på att du har en infektion eller en annan sjukdom i kroppen. Febern kommer därför oftast tillsammans med ett eller flera andra symtom.

Den här texten handlar i första hand om feber hos vuxna. [Här](#) kan du läsa om feber hos barn.

Feber är en del av kroppens försvar mot till exempel virus och bakterier. När du får en infektion reagerar immunförsvaret genom att höja kroppstemperaturen. När kroppens temperatur höjs får virus och bakterier svårare att föröka sig.

Det här är de vanligaste orsakerna till feber:

- Infektioner orsakade av virus, till exempel [förkylningar och influensa](#).
- Infektioner orsakade av bakterier, till exempel [urinvägsinfektion](#) eller [lunginflammation](#).

När du får feber kan du känna dig svag.

Det är vanligt att frysa när temperaturen stiger och att svettas när temperaturen går ner.

[Temperaturen i kroppen](#) varierar från person till person. Det är vanligt att vuxna har en kroppstemperatur mellan 36 och 37,8 grader. På kvällen är temperaturen lite högre än på morgonen. Barn brukar ha högre kroppstemperatur än vuxna.

En kroppstemperatur på 38 grader eller högre brukar räknas som feber. Det viktigaste är egentligen inte temperaturen i sig, utan hur du mår i övrigt. Ett tydligt tecken på feber är att du känner dig sjuk, samtidigt som din kroppstemperatur är minst en grad högre än när du är frisk.

En temperatur som är under din vanliga kroppstemperatur kan också vara ett tecken på en sjukdom. Då har du också andra symtom.

Att mäta sin kroppstemperatur kallas också för att ta tempen.

Du bör vila i minst 30 minuter innan du mäter din temperatur. Ett bra tillfälle kan vara på morgonen innan du går upp.

Det finns olika typer av febertermometrar som mäter på olika ställen på kroppen. Du får säkrast resultat om du mäter temperaturen i örat eller i rumpan. Följ instruktionerna till den febertermometer som du använder.



Här kan du se en film om hur du tar tempen i örat.

Video: [//play.mediaflowpro.com/ovp/14/14AM8F1XZW](https://play.mediaflowpro.com/ovp/14/14AM8F1XZW)

Här kan du se en film om hur du tar tempen i örat.

De allra flesta som får feber behöver inte söka vård. Besvären brukar gå över av sig själv.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har återkommande feber. Vänta tills det blir vardag, om det är helg. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

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

- Du har feber i mer än fyra dygn.
- Du har feber mer än två dygn efter påbörjad antibiotikabehandling.
- Du har feber som inte går ner eller som återkommer efter ett ingrepp eller en operation.
- Du har feber efter resa i tropiskt område.

Du behöver inte söka vård någon annanstans om det är stängt. Vänta tills den jouröppna mottagningen eller vårdcentralen öppnar.

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

- Du har feber och känner dig mycket sjuk.
- Du har feber och en allvarlig sjukdom eller kraftigt nedsatt immunförsvar.

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

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

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

Det är viktigt att du dricker extra mycket när du har feber. Du förlorar mycket vätska om du svettas. Du behöver inte vara orolig om du inte har någon aptit och inte vill äta. Det viktigaste är att få i sig vätska.

Rummet du sover i får gärna vara svalt, men inte kallt.

Det är vanligt att huttra, frysa och ha frossa när febern stiger. Du kan ta på dig extra kläder tills du blir varm, och sedan klä av dig igen.

Du behöver inte ligga i sängen hela tiden. Var gärna uppe och rör på dig, men undvik att anstränga dig.

Du ska aldrig träna eller idrotta när du har feber.

Du som har mycket besvär kan använda receptfria läkemedel för att sänka febern. 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.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

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](#).

Senast uppdaterad:

2023-11-23

Redaktör:

Rebecka Persson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Katarina Hedin, läkare, specialist i allmänmedicin, Jönköping

Filmproducent:

Jenny Hallström, 1177.se, nationella redaktionen

---

Här kan du läsa om olika infektionssjukdomar, både vanliga och mer ovanliga. Du får veta vad du kan göra själv för att lindra besvären och när du behöver söka vård.

---

Här kan du läsa om förkylningar, influensa och snuva. Du får tips på vad du kan göra själv för att lindra besvären och råd om när du ska söka vård.

---

Kroppens immunförsvar skyddar oss från bakterier, virus och andra främmande ämnen. De vita blodkropparna är viktiga för immunförsvaret.

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](#).