



[Förkylning och influensa](#)

Förkylning är en infektion i näsan, halsen eller svalget. Den orsakas nästan alltid av ett virus. Förkylning brukar gå över av sig själv, men det finns saker du kan göra för att lindra symtomen.



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

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 förkylningar.

Den här texten riktar sig till dig som är vuxen. [Läs mer om förkylning hos barn här.](#)

Det tar ofta bara något dygn från att du har smittats tills du märker av de första symtomen på förkylning. Det här är vanliga symtom:

- trötthet
- [snuva eller nästäppa](#)
- [ont i halsen](#)
- [hosta](#).

Förkylning kan också ge [feber](#), men den är oftast inte hög. Det är vanligare att barn får feber vid en förkylning än att vuxna får det.

Ibland kan förkylningen ge symtom från ögonen och öronen. Ögonen kan bli rinniga och ibland lite variga. Du kan också få lockkänsla för öronen, och hörseln kan bli nedsatt. Ibland kan du också få brus i örat eller höra en ton.

Symtomen brukar hålla i sig i några dagar. Vilka symtom du får skiljer sig från person till person. Du brukar må bra igen efter en till två veckor.

Hostan kan finnas kvar ett tag efter förkylningen. Det beror på att slemhinnorna fortfarande är känsliga. Den har oftast gått över efter två till fyra veckor.

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

Det finns saker du kan göra själv för att lindra besvären vid en förkylning.

Du kan behöva vila, men det betyder inte att du måste ligga ner. Ofta är det bra att vara uppe och röra på sig. Däremot ska du inte idrotta eller motionera om du har en infektion i kroppen.

Prova i första hand näsdroppar eller nässprej som innehåller koksaltlösning om du är mycket täppt i näsan. Dem kan du köpa receptfritt på apotek.

Du kan prova avsvällande nässprej om inte koksaltlösning hjälper. Den kan du köpa receptfritt på apotek.

Använd nässprej enligt anvisningarna på förpackningen och i högst tio dagar. Långvarig användning av nässprej kan ge en nästäppa som är svår att bli av med.

Varm dryck som till exempel te kan kännas lenande om du har ont i halsen. Glass och yoghurt kan också kännas bra. Prova dig fram vad som fungerar bäst för dig.

Ibland känns det bättre att ha något att suga på. Du kan prova halstabletter som finns i matvaruaffärer och på apotek. De minskar inte svullnaden i halsen, men det kan kännas lenande. Det bästa för tänderna är att använda sockerfria tabletter.

Det finns flera olika sorters sugtabletter och halssprej som lindrar halsont på olika sätt. Fråga på ett apotek vad som eventuellt kan lindra dina symtom.

Prova att dricka mer än vanligt om du har besvär med [hosta](#). Dryck gör slemmet mindre segt och lättare att hosta upp. Undvik att vara i rökiga miljöer. Röken irriterar luftvägarna och gör ofta hostan värre. Om du själv röker finns det många fördelar med att [sluta röka](#).

Det finns ingen forskning som visar att receptfria hostmediciner har någon tydlig effekt. Men en del tycker att de hjälper.

Att dricka mycket brukar vara lika effektivt som slemlösande läkemedel.

När du är förkyld kan du ibland få feber som håller i sig i några dagar. Det behöver inte betyda att du har fått en allvarligare sjukdom. Drink mer än vanligt om du har feber. Kroppen förlorar mer vätska då.

Det kan också kännas skönt att ha det svalt i rummet där du sover.

Du behöver ofta inte behandla feber när du är förkyld. Sover du dåligt eller har ont i kroppen på grund av feber kan du få hjälp av febernedsättande läkemedel. Här kan du läsa mer om [receptfria läkemedel mot smärta och feber](#).



Bädda med en kudde under madrassen.

Prova att ligga med huvudet högt i sängen. Det kan hjälpa om du har hosta och nästäppa som gör det svårt att sova. Slemhinnorna blir mindre svullna. Lungorna fungerar också bättre i upprätt läge.

Du kan bädda med några extra kuddar. Lägg kuddarna under madrassen så känns det skönare för ryggen.

Det finns många huskurer som påstås kunna hjälpa vid en förkylning. Att äta vitlök eller stora mängder med c-vitamin, är

en sådan huskur. Men det finns ingen forskning som visar att det vare sig hjälper eller förebygger förkylningar.

I Sverige finns det flera naturläkemedel som är godkända för att lindra förkylning. Några är gjorda av växten echinacea, som också heter röd solhatt. Det finns ingen forskning som visar att naturläkemedel har någon effekt när du är förkyld, men vissa tycker att de hjälper.

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

Kontakta en [vårdcentral](#) om något av följande stämmer in på dig:

- Du har feber i mer än fyra dygn.
- Du har feber som kommer tillbaka efter att du har varit feberfri i ett par dagar.
- Du får fler symtom från öronen, halsen, luftrören eller bihålorna.

Många vårdcentraler kan du kontakta genom att [logga in](#).

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

Förkylning smittar mycket lätt. Allra mest smittar förkylning precis när de första symtomen börjar märkas och under sjukdomens första dagar.

Smittan sprids genom luften när den som är sjuk nyser och hostar. Då bildas små droppar och i dem finns viruset.

Förkylning sprids också när du tar i hand och när du har nära kroppskontakt. Virus kan till exempel sprida sig genom att du gnuggar dig i ögonen efter att ha hälsat på någon som är förkyld.

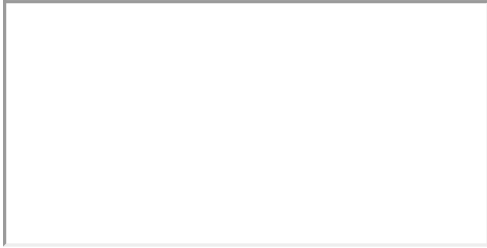
Virus kan också sprida sig indirekt genom att du till exempel tar i ett dörrhandtag där ett virus tidigare har landat. Virus och bakterier kan ibland överleva i flera timmar på en yta där de har landat.



Hosta och nys i armvecket om du är förkyld, smittan sprids genom luften.

Det är svårt att förhindra att förkylningsvirus sprids. Men det finns flera saker du kan göra för att minska risken att smitta andra:

- Försök att alltid nysa i armvecket, inte i handen.
- Använd pappersnäsdukar för engångsbruk om du behöver snyta dig.
- Tvätta händerna ofta och noga i tider då många är förkylda. Det är viktigt både när du själv är förkyld och när någon i din närhet är det.
- Undvik att ta andra i hand och ha gärna ett visst avstånd till andra. Det gäller särskilt om du behöver nysa eller hosta.



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.

Förkylningar beror oftast på virus och då hjälper inte behandling med antibiotika. Kroppens immunförsvar sköter läkningen och förkylningen går över av sig själv.

Förkylning är den vanligaste formen av luftvägsinfektion. En förkylning påverkar de övre luftvägarna, främst i näsan.

Virus eller bakterier gör att slemhinnorna blir infekterade. De blir då svullna och bildar mer slem än vanligt. Slemmet kan vara tunt eller tjockt. Det kan vara grönt eller gult till färgen.

När du blir förkyld har du blivit smittad av ett förkylningsvirus. Sådana virus finns i många olika varianter. Efter en förkylning har du ett visst skydd mot en ny infektion av samma virustyp. Men risken är stor att du stöter på nya varianter av förkylningsvirus.

Människor är olika mottagliga för smitta. Vissa blir nästan aldrig förkylda, medan andra blir det flera gånger per år.

Du som har [astma](#) eller andra typer av kroniska sjukdomar i lungorna får ofta mer långdragna förkylningar. Så är det också om du har nedsatt immunförsvar.

Kroppen kan bli bättre på att klara av infektioner om du motionerar, har hälsosamma matvanor och får tillräckligt med sömn.

Immunförsvaret kan bli sämre av alkohol. Det kan också försämrats om du under en längre tid har för mycket stress eller sover för lite.

När du har haft en förkylning blir din motståndskraft mot nya infektioner tillfälligt sämre. Då är det lätt att du efter förkylningen får en följsjukdom.

Det här är exempel på följsjukdomar:

- [bihåleinflammation](#)
- [luftrörskatarr](#)
- [lunginflammation](#)
- [öroninflammation](#).

Ibland kan förkylningen leda till stämbandskatarr. Då har stämbanden blivit inflammerade och du blir [hjes](#).

En förkylning kan ibland göra att andra besvär som du redan har blir värre. Förkylningen kan till exempel utlösa astmabesvär hos personer med astma. Du som har kronisk luftrörskatarr eller [KOL](#) kan få mer besvär från luftvägarna, och ibland även lunginflammation.

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

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

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 har en hörselnedsättning](#).

Senast uppdaterad:

2023-11-23

Redaktör:

Rebecka Persson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Katarina Hedin, läkare, specialist i allmänmedicin, Jönköping

Fotograf:

Emma Hasselgren, 1177.se, nationella redaktionen Jenny Hallström, 1177.se, nationella redaktionen

Filmproducent:

Studio Kupol Uppläsare: Louise Engström

Feber går oftast över av sig själv, men ibland kan du behöva söka vård. Här kan du läsa mer om feber hos barn och vuxna.

Vad är en infektion och vad är en inflammation? Det kan du läsa om här.

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

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).