

Den nya influensan A(H1N1)

Vad kan du göra själv?

Snabbt stigande feber, värk och hosta

Typiskt för all influensa är att du plötsligt känner dig dålig med snabbt stigande feber, huvudvärk och muskelvärk. Samtidigt kan du få torrhosta och ibland halsont. Febern kan vara hög, upp till 40 grader, i tre till fem dagar. Efter en vecka är du vanligtvis frisk igen, men du kan känna dig trött i flera veckor efteråt. Symtomen kan se olika ut från person till person. Äldre personer kan ha lägre feber och mindre besvär av hosta. Små barn kan ha diarré, illamående, kräkningar och magont som symptom. Influensa orsakas av ett virus och går inte att behandla med antibiotika.

Vad kan du göra själv?

Det är viktigt att lyssna på kroppen och inte anstränga sig för mycket. Vila behövs, men det innebär inte att du alltid behöver ligga till sängs. Oftast är det bra att vara uppe och röra på sig då och då. Du bör också dricka mer än vanligt för att ersätta den vätska kroppen förlorar på grund av febern. Försök att äta. Glass, yoghurt och fruktsoppor kan smaka bra – prova dig fram. Halstabletter kan lindra besvären. Ligg med huvudet högt i sängen, det gör det lättare för dig att andas och sova.

Receptfria läkemedel

Febern och värken kan lindras med Alvedon, Panodil eller Ipren. Vid besvärande torr hosta, kan dämpande hostmedicin vara till hjälp. Vid eventuell nästäppa kan du behandla med näsdroppar eller spray.

När ska du söka vård?

Kontakta din vårdenhet/vårdcentral eller ring Sjukvårdsrådgivningen på telefon 1177 om du:

- har hög feber som inte går ner efter tre till fem dygn
- har feber som gått ner och sedan börjar stiga igen
- plötsligt blir mycket sämre
- har ett sjukt barn som inte vill dricka, äta eller leka

Om du har kronisk lungsjukdom, kronisk hjärt-kärlsjukdom, diabetes, nedsatt immunförsvar, neuromuskulär sjukdom, HIV, är gravid, har barn med vissa kroniska sjukdomar och utvecklingsstörningar eller har barn under 2 år, kan du behöva kontakta sjukvården tidigare, ibland kanske redan inom det första dygnet. Kontakta din vårdenhet/vårdcentral eller ring Sjukvårdsrådgivningen på telefon 1177.

