

Så skiljer du influensa från förkylning

Vintern kommer – med kyla och virus. Men hur vet man egentligen om man fått influensa eller bara en förkylning? Johan Flodin, läkare på KRY, reder ut och ger råd inför stundande flunsa- och förkylningstider.

När vi under hösten och kanske framför allt vintern tillbringar allt mer tid inomhus blir vi också lättare smittade av virus. Men hur skiljer sig egentligen symtomen mellan influensa och förkylning? Hur vet man vad som är vad?

– I mångt och mycket är det samma sak, men när det gäller influensa får man oftast mer uttalade symptom. Även en förkylning kan förstås ge feber men vid influensa är den i regel högre. Andra saker som karaktäriserar influensa är torrhosta och att man kan ha ont bakom bröstbenet, säger läkaren Johan Flodin, som arbetar på [KRY](#), vårdtjänsten som gör det möjligt för patienter att träffa läkare via videosamtal.

När ska jag kontakta vården?

– Om du haft hög feber i över fyra dygn och den inte går över så bör du göra det. Eller om febern gått över och sedan kommer tillbaka efter några dagar. Kulmen för influensa brukar vara i december och januari och för den som ska vaccinera sig är det snart dags.

Vem bör vaccinera sig?

– De som lider av en kronisk hjärt- och lungsjukdom eller diabetes tillhör riskgrupperna och rekommenderas att vaccinera sig. Det gäller även personer över 65 år, gravida (efter vecka 16) och de som har en funktionsnedsättning.

För de som inte ska vaccinera sig – vad kan man göra för att försöka hålla sig frisk?

– Tvätta händerna ofta och använd handsprit. Och om du är bjuden på en middag där de säger att de varit sjuka eller är krassliga så är det kanske bättre att tacka nej i stället för att ta risken att faktiskt bli smittad. Och om du varit sjuk: stanna hellre hemma en dag för mycket än tvärtom – både för din egen och andras skull. I vår stressiga samtid tillåter vi oss inte riktigt att vara sjuka, vi är otåliga och vill snabbt gå tillbaka till jobbet. Men om vi gör det innan vi är friska är risken större att vi blir sjuka igen och det blir en ond cirkel.

Det här är KRY

- [KRY](#) gör det möjligt att komma i kontakt med läkare på en tid och plats som passar dig.
- Du kan träffa läkare via videosamtal och få hjälp med besvär som inte kräver fysisk undersökning.
- Du loggar in med BankID, fyller i ett formulär med dina symtom och blir sedan uppringd av läkaren på en bestämd tid.
- Om läkaren bedömer att du behöver medicin eller vidare vård får du recept eller remiss.
- Läkarbesöket kostar 250 kr för vuxna. För barn och ungdomar upp till 20 år och dig som är äldre än 85 år är läkarbesöket alltid gratis.

Kontakt:
Samuel Danofsky
+46706563182
press@kry.se