

# FÖRKYL T



BERÄTTELSEN OM FEBRIGA PANNOR, SNORIGA NÄSOR  
OCH HUR SMÅ HJÄLTAR BESEGRAR FRÄCKA VIRUS OCH  
ONDA BAKTERIER. TEXT: ARNE NORLIN BILD: PER DEMERVALL

# SAKER SOM KAN VARA BRA ATT VETA

DE FLESTA INFEKTIONER I VÅRA LUFTVÄGAR LÅKER KROPPEN UT SJÄLV OCH DÄR GÖR ANTIBIOTIKA INGEN NYTTA. VANLIGA FÖRKYLNINGAR OCH HOSTA ÄR NÅGRA EXEMPEL.

NÄR PENICILLINET UTVECKLADES PÅ 1940-TALET INNEBAR DET EN REVOLUTION! SVÅRA INFEKTIONER KUNDE BEHANDLAS OCH FLER ÖVERLEVDE. ANTIBIOTIKA RÄDDAR FORTFÄRANDE LIV OM VI FÅR LIVSHOTANDE BAKTERIELLA INFEKTIONER SOM TILL EXEMPEL LUNGINFLAMMATION MEN VI ANVÄNDER ÄNDÅ VÄLDIGT MYCKET ANTIBIOTIKA I ONÖDAN.

RISKERNA ÄR FLERA. DET STÖR VÅRT **INRE APOTEK** AV NYTTIGA BAKTERIER I MAG-TARMKANALEN OCH PÅ HUDEN, VILKET KAN GE BIVERKNINGAR SOM DIARRÉ, UTSLAG OCH SVAMPINFEKTIONER. BAKTERIERNA BLIR OCKSÅ MOTSTÅNDSKRAFTIGA, RESISTENSEN ÖKAR.

VI MÅSTE VARA RÄDDA OM ANTIBIOTIKA.

KOMMER DU IHÅG  
NÄR DU VAR FÖRKYLD  
LUKAS?

JÄ,  
DET VAR INTE  
ROLIGT...



# NÄR LUKAS VAR FÖRKYLD



LUKAS MÄDDE INTE SÄRSKILT BRA NÄR HAN VAKNADE PÅ ONSDAGSMORNINGEN.

HAN HADE ONT I HALSEN OCH KÄNDE SIG TUNG I HUVUDET.

TROTS ATT HAN SOVIT HELA NATTEN VAR HAN FORTFARANDE SÅ TRÖTT ATT HAN SKULLE KUNNA SOMNA OM PÅ EN GÅNG.

PAPPA KOM OCH KÄNDE PÅ HANS PANNA.  
"JAG HÄMTAR FEBERTERMOMETERN"  
SA HAN. DEN VISADE ÖVER 38 GRADER



"DU FÅR STANNA HEMMA FRÅN SKOLAN NÅGRA DAGAR", SA PAPPA. HAN STÄLLDE ETT GLAS MED VATTEN PÅ BORDET BREDVID SÄNGEN, LUKAS DRACK UPP NÄSTAN ALLT.

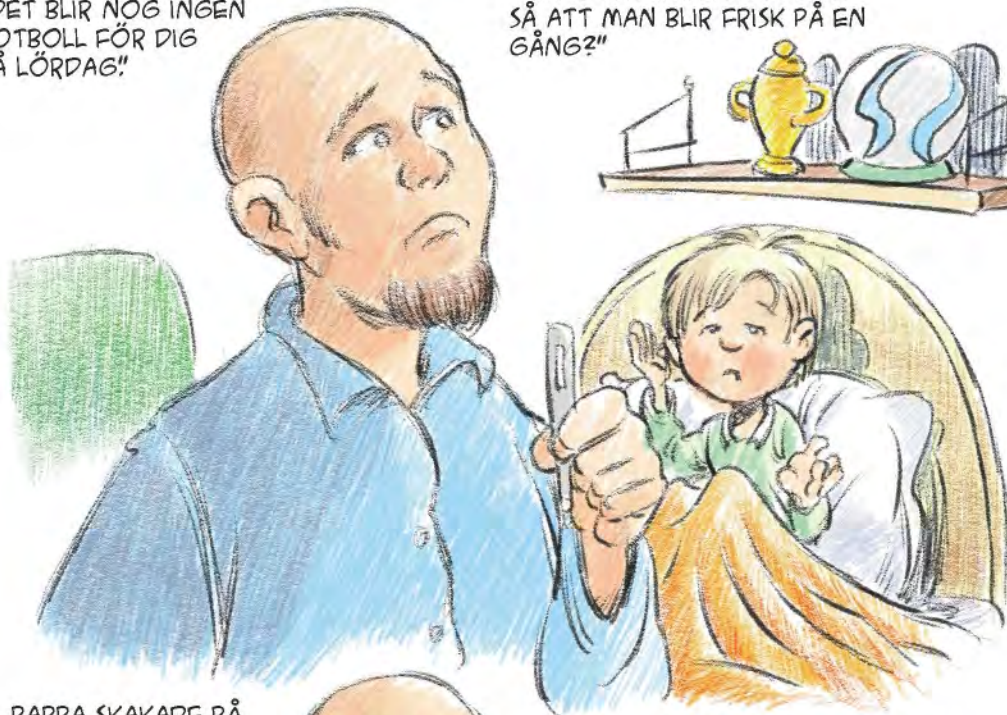


"MEN MATCHEN PÅ LÖRDAG. DÅ MÅSTE JAG VARA MED!"

PAPPA SKAKADE PÅ HUVUDET.

"DET BLIR NOG INGEN  
FOTBOLL FÖR DIG  
PÅ LÖRDAG!"

"FINNS DET INGEN MEDICIN?  
SÅ ATT MAN BLIR FRISK PÅ EN  
GÅNG?"



PAPPA SKAKADE PÅ  
HUVUDET IGEN.  
SEDAN GICK HAN  
OCH HÄMTADE EN  
BOK SOM HAN LÅNAT  
PÅ BIBLIOTEKET.

MEN DET BLEV INGET LÄST FÖR  
LUKAS DEN DAGEN. HAN BARA  
SOV.






LUKAS SVARADE ETT TYST  
"NEJ" NÄR STORASYS-  
TER LINN PÅ  
EFTERMIDDAGEN KOM IN I HANS  
RUM OCH FRÅGADE OM HAN VILLE  
SPELA DATASPEL MED HENNE.

OCH HAN ORKADE BARA HÄLFTEN  
AV DEN GODA VARMA FAVORITSMÖRGÅS  
SOM PAPPA HADE GJORT SPECIELLT TILL  
HONOM.

NÄR LUKAS VAKNADE  
PÅ TORSDAGSMOR-  
GONEN  
RÄKNADE HAN UT I HUVUDET  
ATT HAN SOVIT AV OCH TILL  
17 TIMMAR I STRÄCK.



HAN VAR INTE LIKA VARM LÄNGRE. I STÄLLET RANN DET SNOR FRÅN BÅDA  
NÄSBORRARNÄ. EFTER ETT TAG LÅG DET EN DRIVA AV ANVÄNDA PAPPERSNÄS-  
DUKAR I PAPPERSKORGEN NEDANFÖR SÄNGEN.

FORTEFARANDE ORKADE HAN VARKEN LÄSA,  
TITTA PÅ TV ELLER SPELA PÅ DATORN.  
MEN HAN LYSSNADE PÅ MUSIK I SIN  
MOBIL - OCH STAPPLADE UPP  
TILL KÖKET OCH ÅT LITE AV  
MIDDAGEN TILLSAMMANS  
MED PAPPA OCH LINN.



PÅ FREDAG FÖRMIDDAG KÄNDE  
SIG LUKAS MYCKET BÄTTRE.  
HAN KLEV UPP, GJORDE VARM  
CHOKLAD OCH EN SMÖRGÅS.

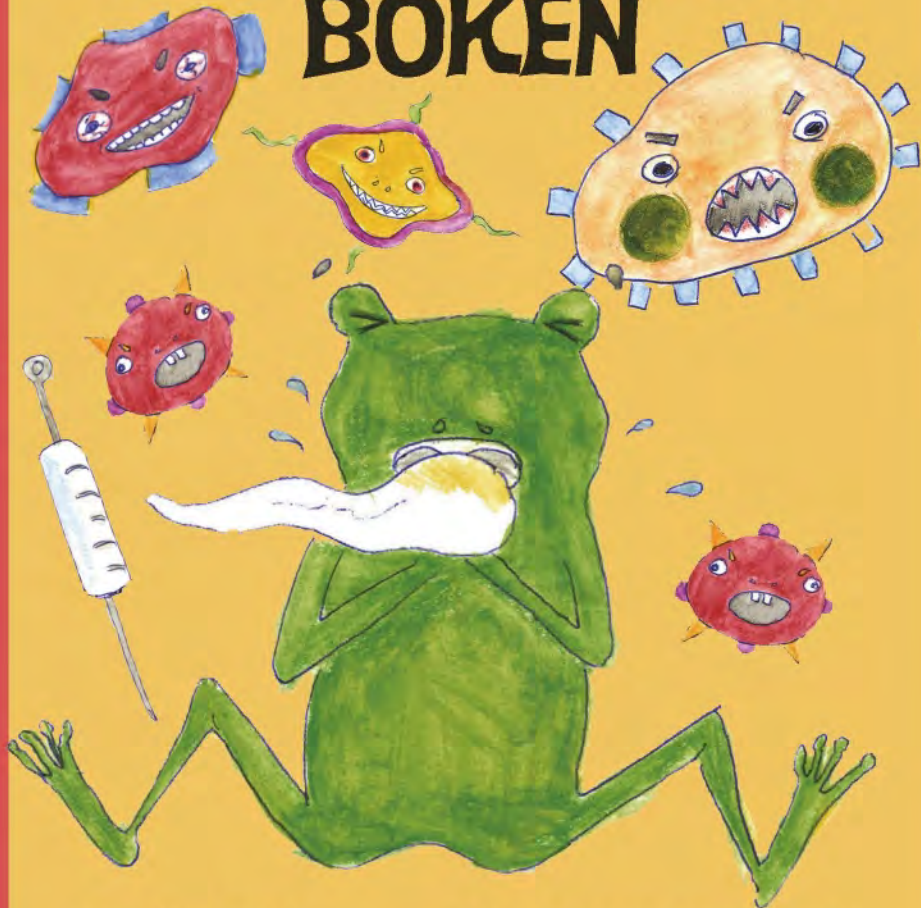


HAN TOG MED SIG KOPPEN,  
BOKEN SOM PAPPA GETT  
HONOM OCH SITT TÄCKE OCH  
GJORDE DET MYSIGT FÖR SIG I  
SOFFAN I VARDAGSRUMMET.



SEDAN BÖRjade HAN LÄSA  
FÖRKYLNINGSBOKEN.

# FÖRKYLNINGSBOKEN

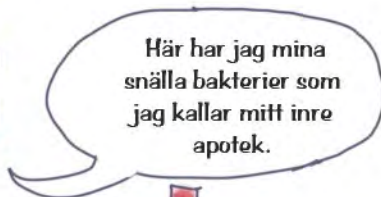


TEXT: ARNE NORLIN

BILD: AGNES HOLMBERG LUNDEVALL

# Bakterier

Bakterier är pyttesmå.  
Så små att vi inte kan  
se dem med blotta ögat.  
De finns faktiskt överallt  
- i havet, i skogen,  
i djuren och i våra kroppar.  
Allra flest bakterier har vi i  
vår mage och tarm.

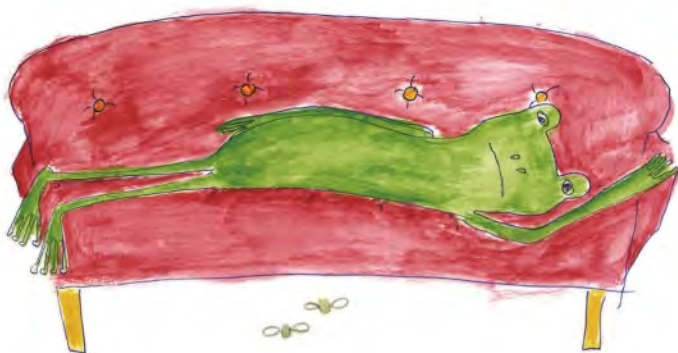


Här har jag mina  
snälla bakterier som  
jag kallar mitt inre  
apotek.



De flesta bakterier är snälla  
och hjälper oss att hålla oss friska.  
De skyddar oss från andra bakterier  
som kan göra oss sjuka.

Några sjukdomar som  
kan orsakas av bakterier är  
halsfluss, lunginflammation  
och öroninflammation.





# Virus

Förkylningar orsakas av virus, som är ännu mindre än bakterier. De är så små att de bara kan ses i jättestarka mikroskop.



Förkylningsvirus finns i hundratals olika varianter. Det betyder att man kan smittas av ett virus ena veckan och ett annat virus några veckor senare.

Vi blir oftast förkylda på vintern. Magsjuka och barnsjukdomar, som vattkoppor och mässling, orsakas också av virus.

Alla sjukdomar vi kan få av bakterier och virus kallas infektioner.



# Hur blir man förkyld?

Virus kan smitta genom luften när vi nyser rakt ut eller när vi tar i varandra. Då kan virus komma in i oss genom näsan, ögonen eller munnen och göra oss sjuka. När vi är förkylda och petar oss i näsan får vi virus på händerna som kan smitta andra. Är man på platser med många människor så kan man alltså både bli smittad och smitta andra. **Därför är det viktigt att vi tvättar händerna!**

En bra vana är att tvätta händerna innan vi äter och efter att vi varit på toaletten.



## Att tänka på

Använd egen handduk.

Låt bli att peta dig i näsan.

Nys i armvecket och inte i handen.

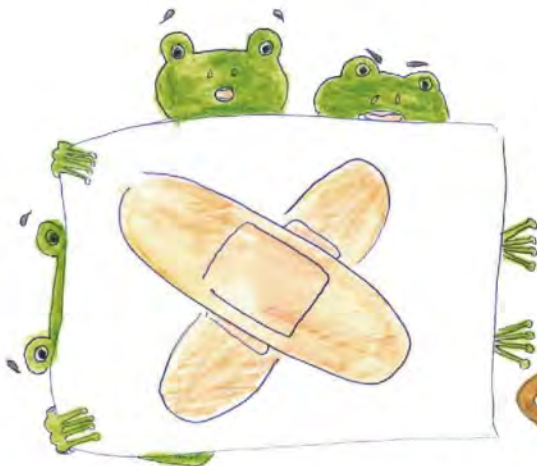
Använd gärna pappersnäsdukar som kan slängas efteråt.

En förkyld person smittar som värst just när han eller hon är på väg att bli sjuk. Därför ska man stanna hemma när man börjar känna sig dålig.

# Är förkylningar farliga?

**NEJ!**

Små barn har ännu inte byggt upp sitt immunförsvar. Därför kan de vara förkyllda flera gånger i månaden. Sedan, när vi blir större, blir vi inte förkyllda lika ofta.



En vanlig förkylning håller på ungefär en vecka. Ibland kan man hosta några veckor till, men sådan hosta är inte farlig och den smittar inte.

## Förkylning och medicin

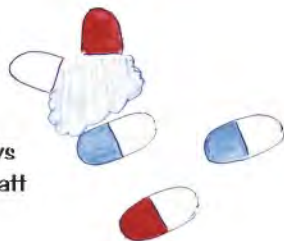
Vanliga förkylningar går över av sig själva och det finns ingen medicin som botar. Kroppen tar själv hand om infektionen.

Vi vet att virus och bakterier har svårt att överleva när temperaturen i kroppen blir hög. Feber är ett sätt för kroppen att försvara sig.



Man kan ta medicin som sänker febern om man mår så dåligt att man inte orkar dricka eller äta.

Det finns bakterier som kan göra människor väldigt sjuka och då behövs antibiotika. En vanlig sort heter penicillin. Antibiotika hjälper kroppen att försvaga, skada eller döda bakterierna.



## Antibiotika är inte alltid bra

Antibiotika tar tyvärr död på många bakterier i kroppen, även de snälla, till exempel de som finns i magen.

Därför kan man få diarré efter att ha ätit antibiotika.

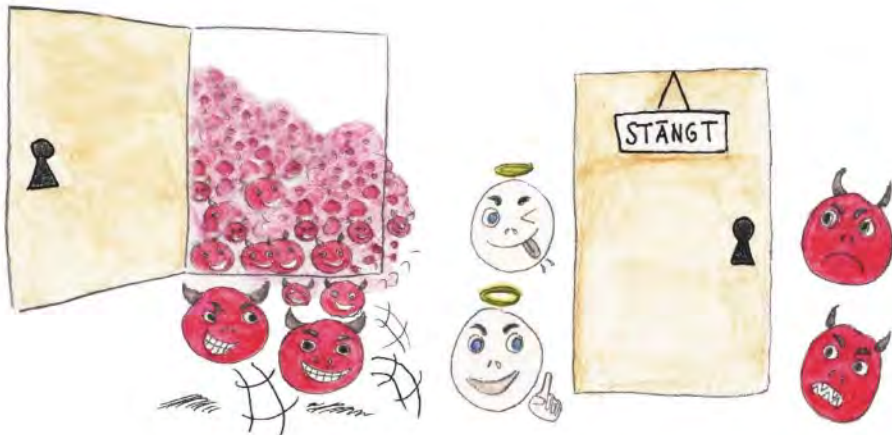
Det tar lång tid för de snälla bakterierna att bli lika många som förut och under tiden är risken större att man blir sjuk en gång till.

Antibiotika hjälper inte heller mot virus. Man kan inte bota förkylningar med antibiotika.



# Immunförsvaret

Kroppen har ett eget skydd mot bakterier och virus som kallas immunförsvaret. De vita blodkropparna i blodet ingår i kroppens försvar. När de träffar på virus eller bakterier som de inte känner igen, så är deras jobb att ta död på de farliga inkräktarna.



Det smarta är att vita blodkroppar också kan känna igen inkräktarna till nästa gång de vill komma in i kroppen. Då kan de stoppa inkräktarna och vi slipper bli sjuka.

Det är därför vi inte får vattkoppor mer än en gång.

# Vaccination

Man kan vaccinera sig mot vissa virus och bakterier. Då får man en pytteliten snäll dos av dem och kroppen lär sig att känna igen den smittan. Då har man blivit immun och blir inte smittad eller sjuk.

På BVC (barnvårdscentralen) och hos skolsköterskan vaccineras barn mot många infektioner. Några av dem är mässling, stelkramp, polio och röda hund.

Ibland kommer det virus som kan göra människor väldigt sjuka. Då ger man vaccin till personer som riskerar att bli svårt sjuka och till andra för att de inte ska sprida viruset vidare.

Vanliga förkylningar finns det inget vaccin mot. Kroppen klarar att bli frisk själv.



# Resistens

Bakterier fanns på jorden långt före människor och djur. De har överlevt så länge därför att de är superduktiga på att klara en massa faror. När vi tar antibiotika för att bota en infektion vill bakterierna överleva.

De kan utveckla motståndskraft mot antibiotika. Det kallas för att bakterierna har blivit resistenta. Då kanske inte antibiotikan hjälper nästa gång.

Om vi använder mycket antibiotika får vi fler och fler resistenta bakterier i kroppen. Därför ska vi inte äta antibiotika i onödan.

## Ha roligt!

Kroppens immunförsvar blir starkare när vi mår bra. Därför är det viktigt att sova mycket och äta god och nyttig mat.

Att leka - och skratta - är också bra. Och att vara mycket utomhus.

Tänk på det nästa gång när du gör något kul med en kompis: det är inte bara roligt - du får ett bättre immunförsvar också!







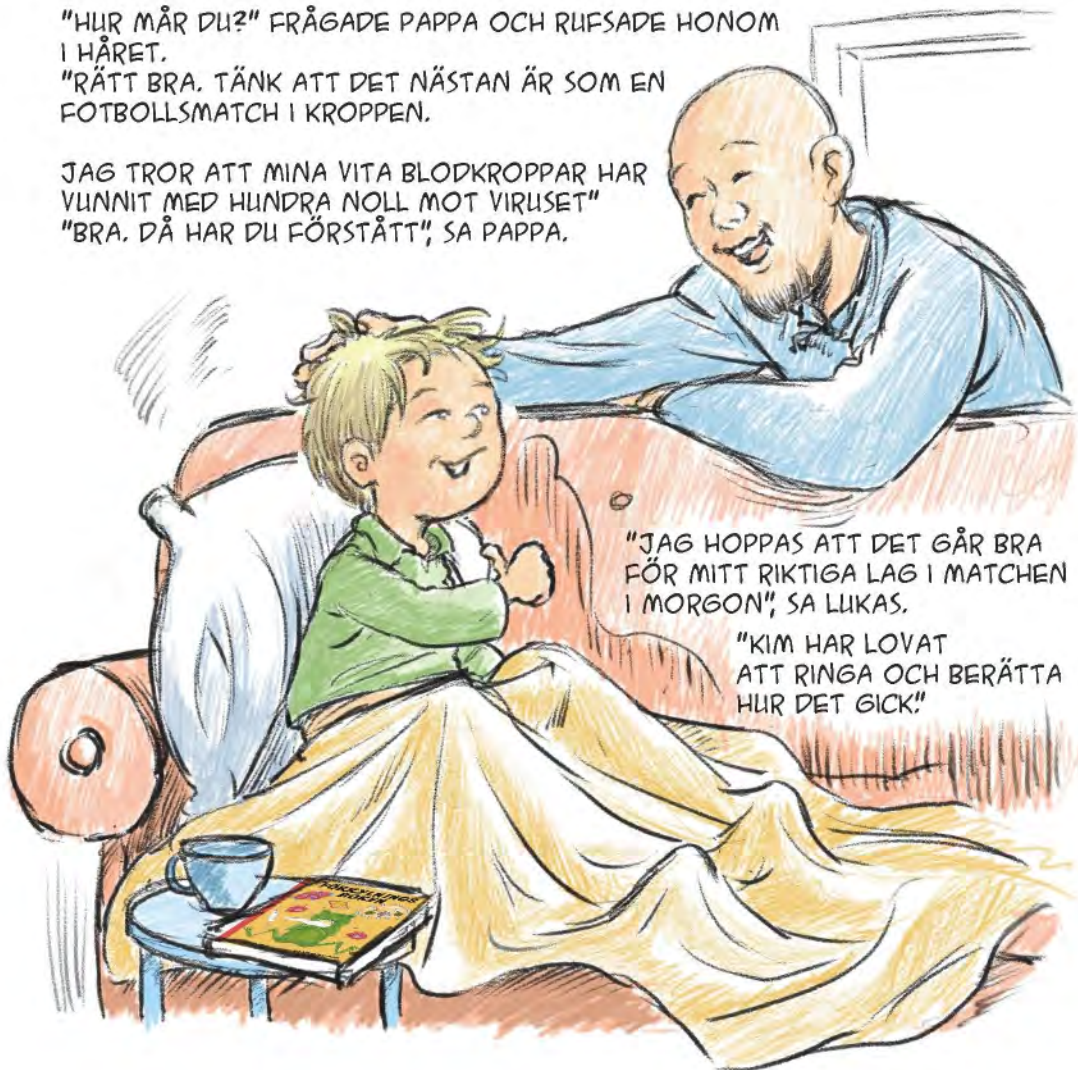
JUST NÄR LUKAS SLOG IGEN BOKEN KOM PAPPA HEM FÖR  
ATT LAGA LUNCH.

"HUR MÅR DU?" FRÅGADE PAPPA OCH RUFSADE HONOM  
I HÅRET.

"RÄTT BRA. TÄNK ATT DET NÄSTAN ÄR SOM EN  
FOTBOLLSMATCH I KROPPEN.

JAG TROR ATT MINA VITA BLODKROPPAR HAR  
VUNNIT MED HUNDRA NOLL MOT VIRUSET"

"BRA. DÅ HAR DU FÖRSTÅTT", SA PAPPA.



"JAG HOPPAS ATT DET GÅR BRA  
FÖR MITT RIKTIGA LAG I MATCHEN  
I MORGON", SA LUKAS.

"KIM HAR LOVAT  
ATT RINGA OCH BERÄTTA  
HUR DET GICK!"

"DET FINNS LITE KÖTTFÄRSSÅS OCH SPAGETTI KVAR  
SEDAN I GÅR", SA PAPPA.

FÖR FÖRSTA GÅNGEN PÅ TRE DAGAR KÄNDE  
LUKAS ATT HAN VAR LITE HUNGRIG.

PAPPA BÖRJADE GÅ MOT KÖKET.  
"DU MÅSTE TVÄTTA HÄNDERNA!" ROPADE  
LUKAS.  
PAPPA HEJDADE SIG I DÖRRÖPPNINGEN.

"DU HAR SÄKERT EN MASSA VIRUS MED DIG  
HEM FRÅN JOBBET", SA LUKAS.



"JAG VILL INTE BLI SJUK EN GÅNG TILL  
SÅ ATT JAG MISSAR MATCHEN NÄSTA  
VECKA OCKSÅ!"

PAPPA LOG OCH GICK TILL BADRUMMET  
FÖR ATT TVÄTTA HÄNDERNA.



LUKAS TITTADE I FÖRKYLNINGSBOKEN IGEN.  
DEN SKULLE HAN TA MED TILL SKOLAN OCH VISA SIN  
LÄRARE.  
HANS KLASSKAMRATER BEHÖVDE OCKSÅ LÄRA SIG ATT  
DET INTE FINNS NÅGON MEDICIN SOM HJÄLPER MOT  
FÖRKYLNINGAR.



© Strama Stockholm, Region Stockholm  
Text: Arne Norlin  
Illustrationer: Per Demervall, sid 1–6, och 17–20  
Agnes Holmberg Lundevall, sid 7–16  
Formgivning: Per Demervall  
Redaktör: Astrid Lundevall  
Tryck: Danagård Litho, Sverige 2021  
ISBN 978-91-639-8079-4

HEJ!


DET HÄR ÄR EN BOK SOM STRAMA STOCKHOLM TAGIT FRAM.  
VI ARBETAR I REGION STOCKHOLM FÖR ATT MOTVERKA ONÖDIG  
ANTIBIOTIKAANVÄNDNING. VI VILL LÄRA ER BARN OM FÖRKYLNINGAR, BAKTERIER,  
VIRUS, KROPPENS IMMUNFÖRSVAR OCH VACCINATIONER.

HOPPAS DU GILLAR BOKEN!

PSST! BE DINA FÖRÄLDRAR  
ATT KOLLA IN  
ANTIBIOTIKAELLERINTE.SE  
OCH DITTINREAPOTEK.SE  
FÖR ATT LÄRA SIG MER.



**strama** Stockholm  
Samverkan mot antibiotikaresistens

 **Region Stockholm**

ISBN 978-91-639-8079-4