

**MINDRE
ANTIBIOTIKA**

**MER
AV EGET
FÖRSVAR**

**FÖRKYLNINGSTIDER STUNDAR.
HUR SKA JAG TÄNKA?**

1177
VÅRDGUIDEN

 Stockholms läns landsting

DU HAR ETT BRA IMMUNFÖRSVAR.
VAR RÄDD OM DET.



ANVÄND MER AV DIN EGEN KRAFT.

Undvik antibiotika när det inte behövs.

Vårt immunförsvar är en viktig kraft som klarar av förkylningar och många andra infektioner. Men för att immunförsvaret ska utvecklas mår det bra av att få träna och lära sig att känna igen vanliga virus och bakterier.

Antibiotika är en annan viktig kraft, som behövs till de bakterieinfektioner som immunförsvaret inte rår på. Genom att inte ta antibiotika i onödan använder vi alla goda krafter på bästa sätt.

Så om läkaren inte skriver ut antibiotika finns det många goda skäl till det.

Vi berättar mer i den här foldern. På baksidan får du även tips och råd om förkylningar och barn.

Det är skönt att slippa antibiotika när det inte behövs.

VARFÖR ÄR DET VIKTIGT ATT UNDVIKA ANTIBIOTIKA NÄR MAN KAN?

För mycket användning av antibiotika bidrar till resistent bakterier.

Antibiotika är livsviktigt vid vissa farliga infektioner. Därför behöver vi minska onödig användning av antibiotika, eftersom det bidrar till att många bakterier blir resistent, det vill säga motståndskraftiga mot antibiotika.

Farliga infektioner kan bli svårare att behandla med antibiotika.

Motståndskraftiga bakterier innebär en risk för att livshotande sjukdomar som länge gått att bota, kanske inte går att behandla med antibiotika.

Genom att bara använda antibiotika när det verkligen behövs, ökar vi möjligheterna att det ska finnas verksam antibiotika den dagen du, ditt barn eller någon annan i din närhet kan behöva det.

VARFÖR ÄR DET BRA ATT SLIPPA ANTIBIOTIKA?

Förkylningar klarar kroppens immunförsvar av själv.

Antibiotika förkortar inte en förkylning, och hjälper inte heller mot värk eller feber. När immunförsvaret däremot får "träna" och kämpa sig igenom förkylningen bygger det upp en motståndskraft mot viruset och du går stärkt ur striden.

Antibiotika har ingen effekt på virus.

Och förkylningar orsakas av virus. Men även vid lindriga bakterieinfektioner har antibiotika förhållandevis liten effekt, till exempel vid öroninflammationer orsakade av bakterier.

Antibiotika slår ut kroppens egna viktiga bakterier.

Antibiotika kan ge biverkningar som utslag, illamående och diarré, och dessutom ge plats åt andra bakterier som orsakar sjukdomar.

FÖRKYLNINGSTIDER.

Du kan läsa mer om hosta, halsont, snuva, feber och skillnaden mellan virus och bakterier på www.1177.se. Och om hur det går till när bakterier blir motståndskraftiga mot antibiotika.

Behöver du råd av en sjuksköterska?

Ring 1177 för sjukvårdsrådgivning.

BARN OCH FÖRKYLNINGSTIDER, HUR SKA JAG TÄNKA?

Är det verkligen normalt att barnet är förkyldt så ofta?

Ja, det är normalt och beror bland annat på att barnets immunförsvar utvecklas upp till 3–4 års ålder. Det är därför vanligt att små barn får 6–8 förkylningar om året – deras immunförsvar lär sig att känna igen virus och bakterier för att få en bra motståndskraft.

Hur vet jag om infektionen beror på virus eller bakterier?

Ibland måste man ta prover, och det görs bara när man behöver avgöra om antibiotika kan vara till nytta. Men några saker kan vara bra att känna till:

- Om barnet samtidigt har snuva och hosta är det troligen en virusinfektion som går över av sig själv.
- Även vissa lindriga halsinfektioner och öroninflammationer som beror på bakterier läker oftast lika bra utan antibiotika.
- Virusinfektioner kan ibland även ge hudutslag, lös avföring, ögoninfektion och ont i kroppen.
- Tjock, gulgrön snuva är inte i sig ett tecken på att antibiotika behövs.



Barnet har feber – vad gör jag?

- Feber över 38 grader är vanligt vid infektioner som beror på bakterier eller virus. Det är ett tecken på att immunförsvaret jobbar för fullt.
- Är barnet yngre än 3 månader och har feber, ska man söka vård samma dag.
- Barn kan ibland ha hög feber utan att det behöver innebära en allvarlig infektion. Barn med feber över 39,5 grader bör få febernedsättande medel.
- Det är viktigt att kontakta vården om barnet:
 - är under 3 månader och har mer än 38 grader
 - har över 40,5 grader
 - haft feber i mer än tre dagar
 - har svårt att andas
 - är väldigt slött eller svårt att väcka
 - inte får i sig så mycket vätska (om barnet inte kissar)
- Se till att det är svalt i barnets rum, att barnet får i sig mycket vätska och klä inte barnet för varmt.

Vad betyder röda och "kladdiga" ögon?

- Röda, svullna ögon eller gult sekret kan tyda på en ögoninfektion – det får barn ibland när de är förkylda.
- Ögoninfektioner är sällan allvarliga, men smittsamma. Låt barnet stanna hemma från förskolan när det är som värst.
- Tvätta eller skölj ögonen flera gånger om dagen med ljummet vatten eller koksaltlösning (finns på apotek).
- Kontakta vården om barnets ögon rinner mycket, om barnet är väldigt ljuskänsligt eller om infektionen inte har gått över på en vecka.



Vad behöver jag veta om öronvärk?

- De flesta öroninflammationer hos barn mellan 1 och 12 år läker utan antibiotika.
- Barnet bör ändå undersökas inom ett dygn för att få en diagnos.
- Sök vård inom ett dygn om det runnit gulaktig vätska ur örat. Sök vård genast om barnet är mycket slött eller svårväckt, har svårt att hålla balansen, kräks eller har svullnad eller rodnad bakom örat.
- Låt barnet ligga i högläge, ge febernedsättande och smärtlindrande läkemedel vid behov, och använd nässpray eller koksaltlösning mot nästäpan.

Hur kan jag undvika smitta?

- Låt det förkylda barnet stanna hemma från förskolan en extra dag. Att låta barn bli friska innan de går tillbaka till dagis vinner alla på – särskilt barnen själva.
- Tvätta barnets (och dina) händer ofta och håll rent näsa och ögon så gott det går. Försök få barnet att nysa i armvecket, använd pappersnäsdukar och tvätta sig ofta.
- Tvätta ofta örngott, handdukar, gosefiltar och annat som barnet använder.



KONTAKTA ALLTID VÅRDEN OM DU ÄR OROLIG ELLER OSÄKER.

Du känner ditt barn och kan ofta själv göra en bra bedömning av hur allvarligt läget är. Men ibland är man förstås osäker, särskilt när det gäller spädbarn. Generellt kan man säga att ju yngre barnet är, desto tidigare bör man kontakta läkare.

Så tveka inte att kontakta vården. Även om ditt barn inte får antibiotika kan läkaren hjälpa dig att bedöma vilken typ av infektion det rör sig om, och hur du bäst kan lindra barnets symtom. Och du kan vara säker på att få antibiotika om barnet verkligen behöver det!

Du kan alltid ringa 1177 för sjukvårdsrådgivning.

