

Pressemelding

## Når halsen brenner og nesen renner: Slik kommer du deg gjennom forkjølelsessesongen



*Bildet: Inger Johanne Kjelsen er apoteker på Storo i Oslo. Hun gir sine beste råd for å unngå forkjølelsen, og tips til hvordan man kommer seg gjennom jobbdagen hvis den allikevel inntreffer.*

**(Oslo, 13. desember) Vi er inne i årets første vintermåned. Med det har også forkjølelsessesongen startet. Her får du apotekerens råd for å unngå forkjølelsen, og tips for å komme deg gjennom jobbdagen hvis den allikevel inntreffer.**

Vinter og snø er noe mange nordmenn setter pris på, men med årstiden kommer også kulden – og forkjølelsen. En hverdagsforkjølelse er noe de fleste stifter bekjentskap med i løpet av årstiden.

– Vi ser at det allerede er mange som kommer innom med feber, såre hals og rennende neser, men høysesongen for forkjølelse ligger foran oss. Den kommer med kulden, i tillegg pleier ofte det høye stressnivået under juleinnspurten å bidra til at flere blir syke, sier Inger Johanne Kjelsen, som er apoteker på Boots apotek på Storo i Oslo.

### **Slik kan du holde forkjølelsen unna**

Mens en influensa gir grunn for de fleste til å sette ned tempoet, er en forkjølelse plagsom, men ofte ikke nok til at man holder seg hjemme fra jobb.

– Desto større grunn til at man bør prøve å unngå forkjølelsen, sier apoteker Inger Johanne.

Her er hennes tre råd for å holde forkjølelsen unna.

– God håndhygiene – dette er første bud. Har du vært på steder med mye mennesker, bør du alltid vaske hendene, ikke minst når du kommer hjem til deg selv. Da unngår du å dra med deg bakterier fra shoppingturen inn i din egen stue. Ikke glem barna; vask hendene deres når de kommer hjem fra barnehage og skole, og gjerne også når de leveres i barnehagen, sier Inger Johanne, før hun fortsetter:

– Påkledning er et annet viktig punkt. Det så enkelt som at du må kle deg godt, kle deg etter været. Beskytt hode, hals og hender, og pass på at du ikke fryser, fortsetter apotekeren.

– En tredje ting du bør huske i forkjølelsessesongen, er å passe på hvor og hvordan du hoster og nyser. Ha helst med deg et lommetørkle eller papir som du hoster og nyser i, har du ikke dette bruker du albuen. Da hjelper du både deg selv og andre med ikke å spre smitten videre, sier Inger Johanne.

### **Gode råd når halsen brenner**

Selv om du tar dine forholdsregler, kan forkjølelsen allikevel inntreffe. Apotekeren forteller at hun merker stadig flere er opptatt av å prestere på jobb, selv om de er rammet. Hun kommer med tre tips som gjør jobbdagen bedre, når halsen brenner og nesen renner.

– Det som kan være mest hemmende for å prestere normalt, er at halsen brenner. Tradisjonelt har mange brukt halstabletter for å lindre sårheten, men nå har det også kommet halstabletter med smertestillende effekt. Et eksempel er Zyx, der det aktive stoffet benzydamin virker betennelsesdempende og smertestillende lokalt i halsen. Selv om også disse tablettene smaker godt, må man huske at de er et reseptfritt legemiddel, og følge anvisningen på hvor mange tabletter man kan bruke i løpet av dagen, sier Inger Johanne.

– Den andre hovedutfordringen når du er på jobb med forkjølelse, er en rennende og tett nese. Denne behandler du best med papirservietter og nes spray. Tilbudet av effektiv og skånsom nes spray er større enn før, husk å be ditt lokale apotek om råd. Og husk å velge myke papirservietter, nesen kan bli sår i løpet av dagen når du hyppig må pusse nesen, forteller Inger Johanne.

– For det tredje bør du huske å drikke mye. Det hjelper på velværefølelsen, du holder deg hydrert og det avhjelper den økte slimproduksjonen som følger av forkjølelsen, avslutter apoteker Inger Johanne Kjelsen på Storo.

### **For mer informasjon, vennligst kontakt:**

- Inger Johanne Kjelsen, apoteker, [inger.johanne.kjelsen@boots.no](mailto:inger.johanne.kjelsen@boots.no)