

Ta hand om din röst och hals!

Undvik att skrika eller viska

Att skrika eller viska belastar stämbanden än mer. Undvik att tala i buller eller stimmiga miljöer.

Vila rösten

Prata mindre vid en förkylning. Spar rösten tills den är återställd.

Spänn inte hals och nacke

Försök prata avslappnat utan att spänna i nacke eller hals. Att pressa rösten genom halsen är ett vanligt fel när rösten känns ansträngd.

Andas genom näsan

Att andas genom näsan är det allra bästa för kroppen. Då filtreras, fuktas och värms luften optimalt. Ett sätt att förbättra näsans andning är att skölja näsan regelbundet med saltvatten. På apotek finns nässköljaren Nasaline och lämpligt salt.

Peta inte i näsan

Det är lätt att föra in oönskade virus och bakterier via fingrarna och lätt att rispa och irritera huden eller slemhinnan inne i näsan. Tänk på att majoriteten av alla förkylningar kommer in via näsan.

Undvik dammiga miljöer, starka parfymer och rökning

Alla partikelrika miljöer och starka parfymer innebär en extra ansträngning för slemhinnor och stämbanden. All sorts rökning, även passiv, är skadlig. Tänk också på att luftkonditionerade miljöer i ex bilar och på kontor ofta torkar ut slemhinnorna och förvärrar symtom.

Undvik halstabletter, tuggummi och munsköljmedel

Undvik längre bruk eller stort intag av starka halstabletter/tuggummi/munsköljmedel som ofta kan irritera slemhinnan på sikt och ändra negativt den skyddande normalfloran i munhåla och hals.

Harkla inte

Harklingar och påtvingade hoststötter irriterar kraftigt slemhinnan och stämbanden. Prova att drick lite vatten istället och prova vid behov salivstimulerande och återfuktande sockerfria sugtabletter, munspray eller mungel (ex Salivin®, Xerodent®, Proxident®, Stisal®, Xerogel®, Xerodrops® m.fl.) som finns receptfritt på apotek.

Sickla ÖNH-center

Atlashuset, Planiavägen 5

131 34 NACKA

08-556 744 27