



Nässköljare finns i en rad varianter och prisklasser. Foto: Privat

# I coronatider: Tvätta näsan inuti!

**Publicerad:** 13 november 2020

**Författare:** LindeNytt Redaktion

---

**Dagligen uppmanas vi att tvätta och sprita händerna för att inte sprida coronaviruset. Minst lika viktigt kan det vara att skölja näsan såväl i förebyggande som behandlande syfte, säger Göran Falck, allmänläkare och docent i allmänmedicin, i ett pressmeddelande.**

Normalt andas vi genom näsan. Corona är ett luftburet virus och följer vid andning med luften in i näsan. I näsan finns tre näsmusslor som är till för att värma, fukta och rena inandningsluften. Partiklar, som damm, bakterier och virus, fastnar i slemhinnans fukt. Damm kan förorsaka allergier. Bakterier liksom virus kan orsaka infektioner. Sedan mer än tusen år har det funnits en kunskap att vid olika åkommor i näsan skölja med vatten tillsatt med en liten mängd koksalt.

Coronavirus fångas i näsan upp av en "mottagarcell" som hjälper viruset in i kroppen. En speciell sorts celler i nässlemhinnan är luktcellerna. Angrepp på dessa celler kan

förorsaka luktbortfall.

- Det förefaller därför inte orimligt att också "tvätta näsan inuti" för att avlägsna eller minska mängden virus. Det gör man bäst med en "nässköljare". Enklast är att köpa en spruta på apoteket. Där kan man också få råd om hur mycket salt man ska ha i vattnet och hur varmt vattnet ska vara. Proceduren är enkel och ofarlig, säger Göran Falck, allmänläkare och docent i allmänmedicin.

- Själv sköljer jag näsan i samband med tandborstning morgon och kväll och efter vistelse i corona-misstänkt miljö. Om jag drabbas av corona tänker jag fortsätta att skölja två gånger per dag.

*Kopparberg 2020-11-12*

*Göran Falck, docent i allmänmedicin, allmänläkare*

*Apoteksgårdens Vårdcentrum, 714 22 Kopparberg*

*Tel 070 330 41 85*

*g-falck.apoteksgarden@telia.com*

---

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/i-coronatider-tvatta-nasan-inuti-2/>