



De fleste af os kender det. Vi bliver forkølede og begynder at hoste.

Hoste er et typisk tegn på irritation i luftvejene og ved forkølelse, influenza og andre luftvejsinfektioner producerer lungerne mere slim for at rense sig selv.

Derfor gode råd til dig nedenfor så du kan lette hosten.

GODE RÅD TIL DIG DER HOSTER

- **Drik rigeligt med væske.**
F.eks. vand, juice, te med honning. Væsken er med til at opløse en del af slimen
- **Spyt slimen ud.**
Hoste er lungernes rensesystem, så sørg for at "bære skraldet ud".
- **Sov med hovedet højt.**
Hermed hæves halsens niveau, og slimen holder sig nede i lungerne.
- **God håndhygiejne**
Brug hånddesinfektionssprit efter hoste for at begrænse smitte
- **Stop med at ryge.**
Tobaksrøg irriterer lungerne. Det er sværere for rygeres lunger at rense sig selv.