



## Det här är opinionsmaterial. Åsikterna som uttrycks står skribenten för.

Övningen är slut – ta två Alvedon och **gå till jobbet**

**GÄSTKRÖNIKA** Henrik Widegren, ÖNH-läkare och foniater vid Skånes universitetssjukhus.

Sverige, jag har en nyhet: Covid-19 är inte längre en allmän- och samhällsfarlig sjukdom! Jag upprepar: Covid-19 är under kontroll!

Nu kanske någon tror att jag har legat under en sten och missat att pandemin har ebbat ut senaste året, men jag skriver detta för att många fortfarande beter sig som om vi hade en farlig pandemi. Senaste månaderna har jag bekanta som ställt in middagar, kollegor som vabbar för att förskolan inte vill ta emot deras snoriga barn, och patienter som avbokat mottagningsbesök. Anledningen: Förkylning. Förkylning?!

Förkylning har numera blivit en anledning till att ställa in vad som helst: ett möte, en fika på stan, en jour, ett femtioårskalas. Och det är alltid med den altruistiska förklaringen: ”Jag vill inte smitta ner andra med min

förkylning.”

**JAG ÄR ÖVERTYGAD** om att människor inte ljugar och att de verkligen vill bespara sina medmänniskor att gå och hosta och snora i en vecka, men problemet är att människors symbios med förkylningsvirus inte fungerar så. Ofarliga virus har alltid, och kommer alltid, att puttra runt bland befolkningen och smitta ner oss och hålla våra immunförsvar i trim.

Vuxna får två till fyra förkylningar om året och barn kan få sex till åtta förkylningar om året. Det är helt normalt att bli förkyld, att smitta någon med en förkylning, att umgås när man är förkyld, och att gå till jobbet när man är förkyld. Förkylningar är en del av livet. Om man tycker det är så fruktansvärt att bli förkyld så får man flytta till en stuga i skogen och arbeta och umgås via zoom. Men då kan man få virus i datorn ... Förlåt, kunde inte låta bli.

**JAG HÖRDE EN** kollega säga: ”Om någon kommer till jobbet med en förkylning nu blir jag förbannad, för jag ska flyga till Alperna på lördag och tänker inte vara sjuk nästa vecka!” Jag sa ingenting (jag är konflikthämmad), men jag fick två tankar:

1 Personen jobbar på en ÖNH-klinik där man dagligen träffar patienter med infektioner i övre luftvägarna.

2 Om man inte vill bli förkyld ska man inte sätta sig på flyget, för där är det visat att risken ökar för att bli smittad av förkylning.

Covid-19-pandemin var en utmärkt övning inför kommande allvarliga pandemier, men nu är övningen slut och vi kan återgå till virusvardagen. Slappna av och omfamna din förkylning! Den visar att du lever! Ta två Alvedon, nässpray och gå till jobbet. Hosta på en kollega, nys på en kompis, och snyt dig på ett barn! (För de snorar ändå på dig.)

**PS. NU NÄR** vi summerar överdödlighet och ser att Sverige inte blev sämst i VM i coronahantering (vilket för övrigt är världens löjligaste sport): Var är ursäkterna från dem som anklagade Folkhälsomyndigheten och Anders Tegnell för massmord? Jag har bara hört en halvkvävd ursäkt från Alex Schulman. Men Peter Wolodarski, 22 forskare, Media Watchdogs of Sweden, Ebba Busch, och resten? Jag kräver inte att ni ska bära tagelskjorta och piska er, bara att ni köper en påse kanelbullar och åker till Folkhälsomyndigheten och säger: ”Jag hade fel. Hur debatterar vi bättre nästa gång en pandemi kommer?” ≈