**Greit å vite:** Forkjølelse er den sykdommen som rammer oss oftest. Et virus er årsaken til forkjølelsen. Voksne må regne med å bli forkjølet én til to ganger årlig, mens barn under sju år blir oftere syke. Kanskje så mye som seks til åtte ganger i året.

| **Når jeg leser …** | **da betyr det …** |
| --- | --- |
| epidemi, en | når en sykdom sprer seg blant mange i et mindre område (et land) |
| forkjølelse, en | en infeksjon i øvre luft-veier |
| feber, en | en høyere kropps-temperatur enn normalt |
| immun | å være motstands-dyktig mot sykdom |
| immun-forsvar, et | kroppens forsvar mot virus og bakterier |
| inn-trenger, en | den som presser seg inn uten lov |
| i praksis | det som settes ut i livet, utøvelse, motsatt av teori |
| influensa, en | en virus-sykdom som forkjølelse, men du blir mer syk av den |
| kremte, å | å rense stemmen |
| klassisk | vanlig, tradisjonell |
| mildere | her: mindre hardt for kroppen |
| spor av, et | et tegn på, et hint av |
| slå ned, å | å kjempe imot og vinne over |
| snufse, å | å trekke luft gjennom en nese som er tett |
| symptom, et | her: et tegn på sykdom, som sår hals |
| unødvendig | det som ikke trengs eller ikke er nødvendig |

591 – Synes du det er mange rundt deg som snufser nå?

 Klar Tale nr. 39 / 2022

Forkjølelse er en infeksjon i de øvre luft-veiene. Det er nese, svelg og luftrør. Du får sår hals, tett nese og kanskje litt feber i starten.

Sykdommen varer bare i noen dager. Det finnes ingen kur. Men du kan lindre plagene med nese-spray, hoste-saft og smerte-stillende.

Det finnes mange virus som kan gi deg forkjølelse. Og viruset spres i lufta som ørsmå dråper. Andre kan også bli smittet ved å ta på ting som en syk person har rørt ved. For deretter å ta seg til ansiktet eller munnen.

En forkjølelse er som regel mildere enn en influensa. Da blir du raskere syk og langt dårligere. Det er vanlig med feber, som er forhøyet kropps-temperatur.

*Kilder: NHI.no og Helse Norge*

# Spørsmål:

# 1: Hva er årsaken til at du blir forkjølet?

# Svar:

# 2: Hva er en forkjølelse?

Svar:

# 3: Hva skiller en forkjølelse fra influensa?

# Svar:

4: Hva er typiske symptomer ved en forkjølelse?

# Svar:

# 5: Hvorfor kan vi være ekstra utsatte for forkjølelse nå? Svar:

#

# 6: Hva gjør et immun-forsvar?

# Svar:

#

# 7: Hva er FHI kort for?Svar:

8: Hva heter personen Klar Tale har intervjuet om forkjølelse?

Svar:

**Oppgave: Sett ordene på rett sted i teksten**

bakterier

kan

syk

trent

å

slå

mot

kamp

immun

virus

 Kroppens forsvar

Glem Heimevernet, Nato og alle verdens soldater. Kroppen din har det smarteste forsvaret. Kroppen har et \_ \_ \_ \_ \_ -forsvar. Og det beskytter deg \_ \_ \_ sykdom.

Både celler, organer og proteiner er med i kampen. De kriger mot \_ \_ \_ \_ \_, bakterier, parasitter og sopp. Også huden din er med på \_ holde smitte ute.

Har du merket at du blir fortere syk nå enn før? Årsaken \_ \_ \_ være korona-viruset. Det gjorde at samfunnet stengte. Og siden jobbet mange hjemmefra. De fikk ikke \_ \_ \_ \_ \_ immun-forsvaret like mye som vanlig.

Både \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ og virus vil gjerne angripe deg hele tiden. Ofte merker du ikke at kroppen er i \_ \_ \_ \_. Den kjenner gjerne igjen inn-trengeren fra før. Da vet kroppen hva den skal gjøre for å \_ \_ \_ ned angrepet. Uten at du merker det.

Likevel skjer det at du blir \_ \_ \_. Det er ikke alltid kroppen klarer å kjenne igjen et virus. Kanskje har viruset forandret seg litt. Eller så kommer det et nytt korona-virus, slik som vi opplevde under pandemien.

*Kilder: nhi.no, forskning.no*

Du finner artikkelen du trenger til denne oppgaven i papir-utgaven av Klar Tale. Du finner den i e-avisen her: <https://www.klartale.no/e-avisen/>

Du finner også artikkelen på klartale.no. Se etter merket Ukens oppgave.

Om binde-streker: I Ukens oppgave bruker vi ofte pedagogiske binde-streker for å dele lange, eller litt vanskelige, ord. Mange ord i språket vårt er satt sammen av to ord. Hensikten er at det skal bli lettere for alle å lese dem. Men ord som er satt sammen av to ord, skal som regel ikke deles i norsk rettskriving. Du kan selvsagt ta strekene bort, eller legge til.