



Praktiska tips vid gurgling av studieläkemedlet (IgY eller placebo)

Hur och när ska jag gurgla?

- Du ska gurgla lösningen varje kväll efter tandborstning.
- Gurgelvattnet kan delas upp i 2-4 portioner. Den totala gurgeltiden ska vara 2 minuter. Om du delar upp innehållet i flaskan i flera portioner ska den totala gurgeltiden för alla portioner tillsammans vara 2 minuter.
- Håll in gurgelvattnet i munnen, luta huvudet bakåt och börja gurgla.
- Gurgla och svälj sedan lösningen.
- Efter gurglingen bör du inte äta eller dricka fram till nästa morgon.

Hur förvarar jag gurgelvattnet och hur ska det förberedas?

- Gurgelvattnet förvaras i frysen med temperaturen -15°C eller lägre.
- Ta ut en flaska ur frysen varje morgon så att den kan tina upp och vara redo för användning på kvällen.
- Om du har glömt att ta ut flaskan på morgonen kan du påskynda upptining genom att sätta flaskan i ljummet vatten (ca $35-40^{\circ}\text{C}$). Använd inte mikrovågsugn eller temperaturer över 50°C .
- När flaskan har tinats kan den förvaras en vecka i kylskåp och två dagar i rumstemperatur, om flaskan är oöppnad.
- I undantagsfall är det möjligt att tina upp och frysa om den oöppnade flaskan, men inte mer än *två gånger*.
- När flaskan har öppnats ska gurgelvattnet användas inom 2 timmar!

Om du tycker att det är svårt att gurgla lösningen...

- Vissa kan uppleva att det är svårt att gurgla 70 ml vätska under 2 minuter. Du kanske tycker att det är svårt att gurgla och andas samtidigt. Det kan också hända att du känner att du behöver hosta medan du gurglar och är rädd att du ska råka svälja vätskan för tidigt eller spotta ut den. Om du upplever några av dessa svårigheter kan följande tips vara till hjälp.
- Ta mindre portioner och gurgla i 2 till 4 omgångar.
- Håll in den första portionen i munnen, luta huvudet bakåt och börja gurgla. Svälj den första portionen.
- Ta nästa portion och fortsätt så tills hela lösningen (70 ml) har gurglats och sväljts. Total gurgeltid ska vara 2 minuter.
- När du behöver andas, för ner huvudet men behåll vätskan i munnen. Andas in och ut. Lyft sedan huvudet bakåt upp och fortsätt gurgla.

Kontakta din läkare eller studiesjuksköterska om du har problem att gurgla eller svälja lösningen

Följ instruktionerna i den bifogade användarinformationen