

## INFORMASJON OM SMITTSOM HJERNEHINNEBETENNELSE

### Hva er smittsom hjernehinnebetennelse?

Sykdommen skyldes meningokokkbakterier og smitter via spytt. Friske personer kan ha meningokokker i halsen uten å bli syke, men de kan smitte andre. Hos enkelte smittede kan bakteriene finne veien til hinnen rundt hjernen og gi hjernehinnebetennelse.



### Hvorfor er ungdom spesielt utsatt?

Friske ungdommer har oftere meningokokker i halsen enn andre. I tillegg deltar de i aktiviteter som øker risikoen for smitte og for å bli alvorlig syke, for eksempel tett samvær med andre ungdommer over flere dager, festing, høyt alkoholforbruk, deling av flasker og sigaretter, aktiv eller passiv røyking og lite søvn. I Norge gjelder dette spesielt russefeiring, men kan også være aktuelt ved festivaler, idrettsamlinger, ungdomsleir o.l.

### Hvordan kan man beskytte seg?

Risikoen for å utvikle hjernehinnebetennelse er lavere hvis du ikke deler flasker og glass med andre, får nok søvn, har et lavt alkoholforbruk og unngår røyking. Siden sykdommen utvikler seg raskt er det svært viktig å komme tidlig til sykehus. Fyllesyke, utmattelse og hjernehinnebetennelse kan likne på hverandre. Pass på hverandre og ta kontakt med helsepersonell dersom du tror noen av vennene dine kan være syke, særlig hvis de har nedsatt bevissthet.

Det er også mulig å vaksinere seg mot hjernehinnebetennelse. Folkehelseinstituttet anbefaler at ungdom i alderen 16–19 år som deltar i aktiviteter som beskrevet ovenfor vaksinerer seg mot hjernehinnebetennelse.

### Når bør eventuell vaksine tas?

Vaksinasjon mot hjernehinnebetennelse består av en dose. Ungdom som vil vaksinere seg før russefeiring bør vaksinere seg i god tid før feiringen begynner. Etter gjennomført vaksinasjon tar det omtrent to uker før vaksinen gir beskyttelse. Beskyttelsen varer i ca 5 år, slik at vaksinasjon tidlig i videregående skole vil gi beskyttelse i russetiden og ved reiser senere i ungdomstiden.

Som ved annen vaksinasjon kan disse gi kortvarige bivirkninger hos noen. De vanligste bivirkningene er rødhet og ømhet på stikkstedet og uvelfølelse med hodepine eller kvalme.

### Hva koster vaksinene?

Vaksinen koster 400 kr.

Bindende påmelding i ekspedisjonen innen **onsdag 2. oktober 2019**.

Vaksinasjonen blir **23. og 24. oktober** på møterom Bukammen ved Helsepsykiatriens kontor. Betaling skjer via Vipps ved fremmøte.