

VIKTIG INFORMASJON TIL UNGDOM 16-19 ÅR

Beskytt deg mot smittsom hjernehinnebetennelse

Hvorfor er det viktig å beskytte seg?

- Smittsom hjernehinnebetennelse (meningokokksykdom) er en alvorlig sykdom
- Sykdommen kommer plutselig og du kan bli raskt dårlig
- 1 av 10 av de som blir syke dør, og 1 av 3 får varige helseskader

Hvordan kan du beskytte deg?

Det viktigste du kan gjøre er å ta vaksine. Det finnes to typer: ACWY-vaksine og B-vaksine. Meningokokktypene som har gitt mest sykdom blant ungdom de siste årene dekkes godt av ACWY-vaksinen og bør tas av alle. I 2023 var det også tilfeller av type B sykdom hos ungdom. Du må ta begge vaksinene for å være beskyttet mot alle meningokokktypene.

Symptomer på hjernehinnebetennelse



Feber med frysninger



Verkende muskler



Kvalme, oppkast og diaré



Følsomhet for sterkt lys



Stiv nakke



Hodepine



Utslett med røde prikker



Selv om det å vaksinere seg er lurt, beskytter ikke vaksine deg mot alle typer hjernehinnebetennelse. Sykdommen kan i starten likne på fyllesyke og influensa. Hvis du føler deg veldig sliten og slapp eller har flere av symptomene over, er det kjempeviktig at du kontakter lege raskt – uansett om du er vaksinert eller ikke. Tidlig behandling kan redde liv.

Vaksinen anbefales til ungdom i alderen 16 – 19 år. I Norge gjelder dette spesielt russefeiring, men kan også være aktuelt ved festivaler, idrettssamlinger, ungdomsleir o.l. Anbefalingen gjelder også yngre og eldre ungdommer som deltar i slike aktiviteter. For mer informasjon om vaksinasjon av ungdom, se [Ungdom og vaksine mot smittsom hjernehinnebetennelse](#). Norske studenter og skoleelever som skal ha hele eller deler av studiene i land med krav eller sterk anbefaling om vaksinasjon. Dette gjelder bl.a. universiteter i England og USA.

Vaksinen vi tilbyr heter Nimenrix og gir beskyttelse i ca 10 år. Vaksinen betales av Oppdal kommune. Den koster om lag 400 kr pr dose. Påmeldingen er bindende. Har du tidligere tatt vaksinen mot smittsom hjernehinnebetennelse trenger du ikke å ta ny i år.

Logg inn i HelsaMi-appen eller HelsaMi-nettsiden for å bestille time til vaksinerings. Link for timebestilling:
<https://tjenester.helsami.no/helsami/openscheduling/standalone?dept=1230000000001&vt=6008> Du må svare på noen spørsmål før du får timen din.

OBS! Frist for påmelding er fredag 22. januar.

Vaksinasjonen skjer onsdag 25. februar på **helsesykepleierkontoret ved elevtjenesten på skolen**. Du vil få et klokkeslett når du bestiller time. Etter vaksineringsen må du vente i 20 minutter. Vaksinen vil registreres i journal og nasjonalt vaksinerregister (SYSVAK).

Har du spørsmål ang vaksineringsen kan du ta kontakt med helsesykepleier Reidun Wasrud på sms, tlf 91896038 eller helsesykepleier Marianne Gravaune på sms, tlf 91896069.

Ønsker du å lese mer om HelsaMi? Trykk her: [Oppdal kommune](#)