**Influensavaksine sesongen 2021/2022**

Det vert influensavaksinering for risikogrupper på helsesenteret i Kviteseid i uke 42. Influensavaksinering for personar i risikogruppe i kommunal regi er gratis. Personar i risikogruppa som bur eller har fastlege i Kviteseid kan få vaksine i Kviteseid. **Alle må bestille tidspunkt på førehand på telefon 35 06 82 50.**

**Dei som kan ta kontakt for vaksine i veke 42 er:**

* Alle frå og med fylte 65 år
* Born og vaksne med:
  + diabetes type 1 og 2
  + kronisk lungesjukdom, hjerte- og karsjukdom, leversvikt eller nyresvikt
  + kronisk nevrologisk sjukdom eller skade
  + nedsett immunforsvar som fylgje av sjukdom eller behandling av sjukdom (til dømes kreft, HIV, reumatoid artritt og andre sjukdomar)
  + svært alvorleg overvekt (KMI over 40)
  + annan alvorleg og/eller kronisk sjukdom der influensa utgjer ein alvorleg helserisiko, etter individuell vurdering av lege
  + gravide etter 12.svangerskapsuke (2. og 3. semester). Gravide i 1. semester med anna tilleggsrisiko skal også få tilbod om influensavaksine.

 I tillegg anbefalast influensavaksine til:

* Personar som bur saman med immunsupprimerte pasientar
* Svinerøktarar og andre som har regelmessig kontakt med levande gris

Det blir vaksinering i stort lokale for fleire samtidig, så det er viktig at dei som skal vaksinerast enkelt kan skaffe seg ein bar overarm. Helsepersonell med pasientkontakt som arbeider i Kviteseid kommune vil få tilbod om vaksinen på andre tidspunkt.

Sjå video frå FHI under:

Vaksne med tilstandar som gjer økt risiko for influensa sjukdom anbefalast influensavaksine: <https://vimeo.com/showcase/8567455/video/566995813>

Barn og unge med økt risiko for influensasjukdom anbefalast influensavaksine: <https://vimeo.com/showcase/8567455/video/466086498>

**Kvifor vaksinere seg?**

Influensa kan blant anna føre til alvorleg lungebetennelse og forverring av mange kroniske sjukdommar. Ved alvorlege komplikasjonar av influensa er sjukehusinnlegging nødvendig. Personar med hjarte-/karlidelsar er meir utsett for hjarteinfarkt, hjerneslag og død i influensasesongen enn elles i året. Alvorleg influensasjukdom kan også føre til varig svekka helse og auka behov for hjelp. Gjennomsnittleg dør 900 personar årleg som følge av influensa. Vaksinasjon beskyttar mot alvorleg influensa.

Influensa i svangerskapet gir noko auka risiko for dødfødsel. Gravide er også meir utsett for følgesjukdommar som lungebetennelse enn andre friske kvinner. Influensa hos spedborn kan vere alvorleg. Vaksinasjon av mor under graviditeten beskyttar mor under svangerskapet og gjev også barnet beskyttelse mot influensa den første tida etter fødselen.

**Beskyttar mot fleire influensavirus, men må tas årleg**

Vaksinen mot influensa beskyttar mot fleire ulike influensavirus. Influensavaksinen beskyttar ikkje mot koronavirus eller andre virus og bakteriar som også kan gje influensaliknande symptom. Vanlege influensasymptom er feber, muskelsmerter, hodepine, påvirka allmenntilstand og tørrhoste. Influensa varer oftast i sju til ti dagar.

Personar i risikogruppene bør ta vaksine mot influensa kvart år. Dette er nødvendig fordi influensavirus endrar seg hele tida og vaksina tilpassast desse endringane kvart år. Effekten av vaksina blir også lågare over tid. Det tar 10-14 dagar frå vaksina settast til du kan forvente effekt.  For å få best mogleg beskyttelse bør ein vaksinere frå oktober til desember, men ein har nytte av vaksinering så lenge det er influensa i omløp.

**Velkjent og velprøvd vaksine**

Vaksine mot influensa har vore i bruk i mange år. Vaksina nneheld delar av  influensavirus, i tillegg til sterilt vatn, ulike saltar og andre hjelpestoff. Det er berre virusdelen av vaksinen som endrast ved behov, basert på kontinuerleg overvaking av influensavirussirkulasjonen. Resten av innhaldet i vaksina er det same frå år til år.