

# I år er influensavaksinen ekstra viktig!



Risikogruppene for covid-19 og influensa er dels de samme. Det er mulig å bli smittet av begge virus samtidig. Ved å vaksinere deg mot influensa kan du bidra til mindre influensa hos pasientene og at færre helsepersonell blir influensasyke. Det hjelper til å holde sykdomsbyrden så lav som mulig.

## Beskytter influensavaksinen mot covid-19 også?

Nei, det gjør den ikke. Men den reduserer risikoen for dobbeltinfeksjon hos pasientene og en alvorlig influensaepidemi som kan overbelaste helsetjenesten og forverre situasjonen.

## Jeg får aldri influensa, hvorfor skal jeg vaksinere meg?

Influensa smitter lett og sprer seg raskt. Du kan være smittebærer selv om du er frisk. Om du hadde kraftig influensa for noen år siden kan du likevel få influensa kommende vinter.

## Kan jeg ha influensa uten å vite det?

Opp til 30 prosent kan ha influensa uten å vite om det fordi de har milde eller ingen symptomer. Likevel kan de spre influensa til andre. Ta vaksinen, så er du ikke frisk smittebærer!

## Er det farlig å få influensa?

Ingen kan forutse hvor alvorlig en influensa vil bli. Risikogruppene er mest sårbare for alvorlig sykdom. De kan også få en forverring av grunnsykdommen sin hvis de blir influensasyke.

## Er det sunt å få influensa?

Ingen forskning tyder på at influensa styrker immunforsvaret, utover at det gir immunitet for den influensavarianten man hadde. Denne beskyttelsen er nok sterkere enn det man får gjennom vaksine og varer lenger. Ulempen er å bli syk. Det går ikke an å forutse hvor syk man selv eller andre kommer til å bli av influensaviruset.

## Jeg ble syk sist jeg tok vaksinen. Hvorfor det?

Influensavaksinen beskytter ca. 70 prosent for unge, friske personer. Det er ikke sikkert det var influensa du hadde. Vaksinen beskytter ikke mot andre luftveisinfeksjoner som gjerne forveksles med influensa. Føler du deg ikke frisk når du skal vaksinere deg bør du vente med vaksinasjon.

## Jeg vaksinerte meg i fjor. Hvorfor skal jeg vaksinere meg i år igjen?

Influensaviruset endrer seg hele tiden. For å oppnå best mulig beskyttelse tilpasses vaksinen hvert år til de virustypene som sirkulerer. Effekten av vaksinen avtar også over tid. Derfor anbefales årlig vaksinering.

## Hvorfor skal jeg vaksinere meg selv om viruset ikke er farlig for meg?

Som helsepersonell bør du vaksinere deg for ikke å smitte pasienter og andre som kan bli alvorlig syke. Det er viktig for deg selv, dine nærmeste og for svake pasienter du kommer i kontakt med at du er vaksinert.

## Kan arbeidsgiver pålegge meg å vaksinere meg mot influensa?

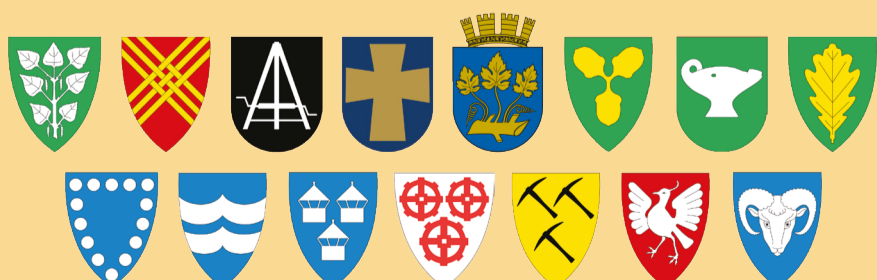
Nei, men jo flere som vaksinere seg, jo mindre omfang får influensaepidemien. I en allerede sårbar situasjon på grunn av covid-19 er det svært viktig at helsepersonell er influensavaksinert. Selv om du har et valg oppfordres du på det sterkeste til å vaksinere deg. Helsepersonell har høyere risiko for å bli smittet enn andre. Yrkesvaksine er en rettighet du har. Arbeidsgiver har ansvar for å tilby og betale vaksinen. Kompetansen din er viktig, både for pasientene, arbeidsgiver og kollegene dine.

## Har influensavaksinen farlige bivirkninger?

Sesonginfluensavaksinen gir svært få bivirkninger, men kan gi rødhet, ømhet og/eller hevelse på stikkstedet. Hvert år settes det flere hundre millioner influensavaksiner. Alvorlige bivirkninger rapporteres svært sjelden. Vaksinen mot sesonginfluensa inneholder hverken kvikksølv eller skvalen slik pandemivaksinen mot svineinfluensa gjorde.

## Kan jeg ta influensavaksinen selv om jeg er gravid?

Ja, det kan og bør du. Du kan ta vaksinen i alle deler av svangerskapet. Gravide som får influensa har større risiko for komplikasjoner i svangerskapet. Vaksine til gravide og ammende beskytter også den nyfødte mot influensa.



FHI

HELSE STAVANGER  
Stavanger universitetssjukehus