

Informasjon om smittsom hjernehinnebetennelse til deg mellom 16-19 år

Smittsom hjernehinnebetennelse kommer av meningokokk-bakteriene, som kan gi livstruende sykdom som blodforgiftning og hjernehinnebetennelse. En av ti som blir syke dør, og rundt 20 prosent får varige skader.

Det er vanlig å ha meningokokker i halsen uten at man blir syk, men selv om du ikke blir syk, kan du likevel smitte andre.

Hvordan vet jeg at jeg er syk?

Det er ikke alltid så lett å vite, fordi sykdommen kan ligne på både fyllesyke og influensa. Sene tegn på sykdommen kan være små røde prikker i huden, som ikke går vekk hvis du trykker på dem med et glass.

Ta kontakt med helsepersonell ved symptomer:



Feber



Stiv nakke



Hodepine



Sliten



Oppkast og diaré



Utslett

Dette vil jeg ikke ha – hva kan jeg gjøre for å beskytte meg?

Vaksine er det mest effektive tiltaket for å beskytte deg mot smittsom hjernehinnebetennelse.

Er du mellom 16-19 år bør du ta vaksine, men både yngre og eldre kan ta vaksinen.

Du kan også minske sjansene for å bli smittet eller syk ved å:



Ikke dele flaske og glass med andre



Få nok søvn og hvile



Unngå for mye alkohol



Ikke røyke eller snuse



Unngå å kline med mange



Sykdommen utvikler seg raskt, det er derfor VELDIG viktig å komme tidlig til sykehuset om man er syk!

Bivirkninger, da?

Du kan bli rød og øm og få vondt i armen de første dagene. Du kan også føle deg litt uvel eller kvalm. Det går fort over.

Hva vil dette koste meg?

Dette kommer dessverre an på hvor du bor.

Sjekk med helsesykepleier på skolehelsetjenesten eller fastlegen – her vil du få vite hva vaksinen koster.

Les mer om smittsom hjernehinnebetennelse og vaksinene på våre [hjemmesider](#)



 **FHI**
Folkehelseinstituttet