

## 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 vurdere å 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!

### Har vaksinen noen bivirkninger?

Du kan bli rød og øm og få vondt i armen de første dagene etter at du har tatt vaksinen. 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](#)

