

# Vaksine mot influensa

Alle kan bli alvorlig syk av influensa, men noen risikogrupper er mer utsatt for alvorlig sykdom enn andre. I Norge er nær 1,6 millioner barn og voksne i en slik risikogruppe. Helsegevinsten kan være stor om disse vaksinerer seg.



**Barn og voksne i følgende risikogrupper bør ta influensavaksine årlig:**

- 65 år eller eldre
- Beboere i sykehjem og omsorgsboliger
- Barn og voksne med:
  - kronisk lungesykdom
  - kronisk hjerte- og karsykdom
  - kronisk leversvikt
  - kronisk nyresvikt
  - kronisk nevrologisk sykdom eller skade
  - nedsatt immunforsvar
  - diabetes mellitus, type 1 og 2
  - svært alvorlig fedme (BMI over 40)
  - annen alvorlig eller kronisk sykdom
- Gravide fra 12. svangerskapsuke
- Prematurt fødte barn, særlig barn født før uke 32 i svangerskapet, fra 6 måneder (kronologisk alder) til 5 år.

**Hvorfor ta vaksine?**

Influensa kan blant annet føre til alvorlig lungebetennelse og forverring av mange kroniske sykdommer. Ved alvorlige komplikasjoner av influensa er sykehusinnleggelse nødvendig. Personer med hjerte-/karlidelser er mer utsatt for hjerteinfarkt, hjerneslag og død i influensasessongen enn ellers i året. Alvorlig influensasykdom kan føre til varig svekket helse og økt hjelpebehov, og gjennomsnittlig dør 900 personer årlig i Norge. Vaksinasjon beskytter mot alvorlig influensa.

**Hva beskytter vaksinen mot?**

Influensavaksine beskytter mot influensavirus fra 1-2 uker etter vaksinerings.

Vaksinen beskytter ikke mot koronavirus eller andre virus og bakterier, som også kan gi influensalignende symptomer.

Vaksinen kan settes samtidig med vaksine mot andre infeksjoner, som f.eks. pneumokokk og korona.

Vanlige influensasymptomer er brå sykdomsstart, feber, tørrhoste, slapphet, hodepine og muskelsmerter i 3–10 dager.

**Hvorfor bør vaksinen tas hvert år?**

Vaksine bør tas årlig fordi influensaviruset endrer seg hele tiden og vaksinen må tilpasses disse endringene. Effekten av vaksinen avtar også over tid.

**Har vaksinen bivirkninger?**

Vaksine mot sesonginfluensa har vært brukt i mange år, og har generelt lite bivirkninger. I likhet med andre vaksiner kan den gi ømhet, rødhet og hevelse på stikkstedet, samt feber, lett sykdomsfølelse og muskelsmerter. Allergiske reaksjoner eller andre alvorlige bivirkninger forekommer svært sjelden. Influensavaksinen kan ikke gi influensasykdom.

**Hvor kan jeg ta influensavaksine?**

Sjekk med legekantoret eller på kommunens nettsider.



Les mer på [fhi.no/voksenvaksinasjon](https://fhi.no/voksenvaksinasjon)