

Utenlandsreiser og smittevern

Hvordan gi gode råd

12.02.2026

Hva vet vi egentlig om risiko?

Hvor skal vi sette inn støtet?

- Meldingspliktige sykdommer - MSIS
- 6,5 mill utenlandsreiser, 5500 meldte sykd. Men 20% av meldte sykdommer er reiseassosiert (2023)
- Mest gastroenteritt, seksuelt overførbare infeksjoner og resistente mikrober, ev. malaria
- *mye kunne vært unngått ved god mat- og håndhygiene og praktisering av sikker sex => rådgivningen bør legge vekt på dette*

Rådgeving før utenlandsreise

Ikke bare forebygging av smittsomme sykdommer, inkludert vaksine

- Risiko for ulykker og skader > alvorlig smittsom sykdom, særlig ved rus
- Snakk om det!
- Pluss: insekter, mat og drikke, seksuell helse, faste medisiner, bading, UV-beskyttelse, reiseforsikring m.m.
- UD's reisesider – annet relevant, fx. politiske forhold, ev. naturkatastrofer, forurensning osv.
- Våre smittevernråd - i tjenesten [Smittevern ved reiser](#).
 - Landsider for helsepersonell og reisende, med anbefalinger for de forskjellige reisemål
 - dybdeinformasjon i smittevernhåndboka og vaksinasjonshåndboka

Smittevern ved reiser

Her finner du råd for å forebygge infeksjoner og sykdom før, under og etter reise.

Aktuelt



Søk og finn spesifikke råd og vaksineanbefalinger for ditt reisemål

Tjenesten er både for deg som skal ut og reise og helsepersonell som gir råd og vaksinerer.



Viktige råd for god reise

Her har vi samlet våre beste råd for å sikre deg og dine en trygg reise, uansett hvor turen går.



Utenriksdepartementets
reiseinformasjon



Søk om Europeisk
helsetrygdkort



Regler for medisiner på
utenlandsreise

Siste nytt om smittevernråd ved reiser

[Få siste nytt](#)

Søk



Nyheter

Arrangementer

Artikler

Informasjonsmaterieill

Prosjekter

>> [Myggbårne sykdommer](#)

Nyhet 23.12.2025

>> [Hepatitt A i flere europeiske land 2024-2025](#)

Nyhet 22.12.2025

>> [Vaksine- og Smitteverndager 2026, program og informasjon om påmelding](#)

Melding 17.12.2025

>> [Kolerautbrudd i flere land](#)

Nyhet 14.11.2025

>> [Utbrudd av difteri i vest- og øst-Afrika](#)

Nyhet 12.11.2025

Se alle

<https://www.fhi.no/sm/smittevernrad-ved-reiser/>

Smittevernhandboka - Utenlandsreiser og smittevern

Hver enkelt reisende trenger tilpassede råd, og det er helsepersonellens ansvar å kartlegge relevante aspekter ved den forestående reisen. Kapitlet handler om forebygging av smittsomme sykdommer og skal være til hjelp for de individuelle vurderingene.

One size doesn't fit all

<https://www.fhi.no/sm/smittevernhandboka/temakapitler/utenlandsreiser-og-smittevern/>

Innhold på denne siden

Rådgiving om smittevern, reisemedisin og reisevaksiner

Rådgivningsprosessen

Forekomst av reiseassosierte infeksjoner

Utbrudd smittsomme sykdommer globalt

Aktuelle lenker

Endringshistorikk



Rådgivingsprosessen

Kombinasjonen av faktorer

- **Destinasjon**
 - klima, vær, årstid og sesonger, landskap, høyde over havet, infrastruktur, bebyggelse (by eller bygd, tett eller spredt) og sosioøkonomiske forhold etc. Følger ikke landegrenser
 - **Reisens varighet**
 - lenger opphold - større muligheten for smitte med lokale mikrober. > 4 uker «langvarige» =>sterkere indikasjon for forebyggende tiltak
 - **Tilgjengelig helsehjelp lokalt**
 - vanskelig tilgjengelig => sterkere indikasjon for forebyggende tiltak, fx vaksiner og selvhjelpspakker
 - **Type reise, planlagt aktivitet**
 - Levesett, livsstil og aktiviteter
 - **Den reisende**
 - alder, tidligere sykdommer, faste medisiner (interaksjoner), gravid eller ammer, risikogruppe/-adferd
 - ev. konsultere sin spesialist som følger opp kroniske tilstander
-
- Gir ikke nødvendigvis fasitsvar med to streker under, men gir et best mulig grunnlag til å gi konkrete anbefalinger
 - Vurderinger innebærer ofte noe usikkerhet. Risikoreduksjon

Hovedpunkt

- Reiserådgivning er **mer** enn vaksiner
- Vaksiner er legemidler og reseptbelagte
- Vaksiner bør brukes etter godkjenning og FHIs anbefaling
- Vurdering av indikasjon er en legeoppgave
- Ved bruk utenfor godkjent indikasjon bør dette vurderes og begrunnes i journal
- Ved bruk utenfor godkjent indikasjon er reseptskrivende lege ansvarlig for vurderingene/bruk utenfor godkjenning