|  |  |
| --- | --- |
| [Navn]  [Adresse]  [Postnr] |  |
| Dato: [dd.mm.åå] |

# 

**Påminning om influensavaksinasjon**

No er årets influensavaksine komen. I Noreg varer influensasesongen vanlegvis frå november til april. Du bør vaksinere deg i god tid for å ha eit så godt vern som mogleg.

Influensavaksine blir tilrådd til alle over 65 år, gravide i 2. og 3. trimester, personar med hjarte- og lungesjukdom, nyre- eller leversvikt, enkelte nevrologiske tilstandar, svekt immunforsvar og personar med sterk overvekt (BMI over 40).

Desse tilstandane gir auka risiko for alvorleg influensasjukdom og komplikasjonar som kan føre til innlegging på sjukehus. Influensa kan føre til lungebetennelse og forverring av kroniske grunnsjukdommar, og nokon får varig svekt helse. Det er vist at vaksinasjon reduserer risikoen for slike komplikasjonar. I tillegg er vaksinerte over 65 år mindre utsette for hjarteinfarkt og hjerneslag i influensasesongen enn dei som ikkje er vaksinerte.

[Skildring av legekontoret sine rutinar for timebestilling for vaksinasjon]

Vennleg helsing

[Tittel /Navn]