

## Tilbud om gratis vaksine mot smittsom hjernehinnebetennelse

- **Til hvem?** Alle vg1-elever i Stavanger (som ikke har tatt denne vaksinen tidligere).
- **Når?** Dato på Stavanger katedralskole vgs: **16/2**
- **Hvor?** På skolen, sammen med klassen. Dersom du heller vil ta vaksinen en annen dag, kan du bestille time på Smittevernkontoret, tlf 51 91 33 39 (Torgveien 15C, i Hillevåg). Dersom du gruer deg veldig mye til vaksinen, har besvimt eller har reagert allergisk ved andre vaksiner, kan det være lurt å ta vaksinen her.
- **Pris?** Gratis!
- **Hva må du sjekke før vaksinasjonen?** Om du har fått vaksinen før! Dette kan du sjekke ved å logge deg inn på [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no): søk på "Vaksiner". Vaksinen heter Nimenrix.
- **På vaksinasjonsdagen:**
  - Dersom du har feber eller er gravid, utsettes vaksinasjonen.
  - Spis gjerne litt på morgenen/før vaksinasjonen.
  - Det er en fordel om du har på deg en t-skjorte under genseren.
  - Vaksinasjon kan gi kortvarige bivirkninger hos noen. De vanligste bivirkningene er rødhet og ømhet på stikkstedet og uvelfølelse med hodepine eller kvalme.

### Hva er smittsom hjernehinnebetennelse (meningokokksykdom)?

- Sykdommen skyldes meningokokkbakterier og smitter via spytt. Friske personer kan ha meningokokker i halsen uten å bli syke, men de kan smitte andre. Hos enkelte smittede kan bakteriene finne veien til hinnen rundt hjernen og gi hjernehinnebetennelse. Andre ganger kan bakteriene formere seg i blodet (blodforgiftning) og skade viktige organer. Sykdommen utvikler seg ofte raskt, og rundt 10 % av de som får sykdommen dør.

### Hvorfor er ungdom i alderen 16-19 år spesielt utsatt?

- Friske ungdommer har oftere meningokokker i halsen enn andre. I tillegg deltar de i aktiviteter som øker risikoen for smitte og for å bli alvorlig syke, for eksempel tett samvær med andre ungdommer over flere dager, festing, høyt alkoholforbruk, deling av flasker og sigaretter, aktiv eller passiv røyking og lite søvn. I Norge gjelder dette spesielt russefeiring, men kan også være aktuelt ved festivaler, idrettssamlinger, ungdomsleir o.l.

### Hvordan kan man beskytte seg?

- Risikoen for å utvikle meningokokksykdom er lavere hvis du ikke deler flasker og glass med andre, får nok søvn, har et lavt alkoholforbruk og unngår røyking. Siden sykdommen utvikler seg raskt er det svært viktig å komme tidlig til sykehus. Fyllesyke, utmattelse og meningokokksykdom kan likne på hverandre. Pass på hverandre og ta kontakt med helsepersonell dersom du tror noen av vennene dine kan være syke, særlig hvis de har nedsatt bevissthet.
- Det er også mulig å vaksinere seg mot meningokokksykdom. Folkehelseinstituttet anbefaler at ungdom i alderen 16–19 år som deltar i aktiviteter som beskrevet ovenfor vaksinerer seg mot meningokokksykdom. Etter gjennomført vaksinasjon tar det omtrent to uker før vaksinen gir beskyttelse. Beskyttelsen varer i ca. 5-10 år, slik at vaksinasjon tidlig i videregående skole vil gi beskyttelse i russetiden og ved reiser senere i ungdomstiden.