



## Influensavaskine?

I perioden desember – april har influensaviruset høysesong i Norge. Det smitter gjennom hosting og nysing, men kan også overføres ved direkte kontakt.

Vanligvis går det to dager fra man er smittet til man blir syk. Deretter er man smittsom de neste tre – fem dagene. Typiske symptomer er feber, muskelsmerter, hodepine, nedsatt allmenntilstand og tørrhoste. I gjennomsnitt dør årlig 900 personer av influensa i Norge. Mest utsatt er eldre mennesker og de som har en kronisk sykdom. Folkehelseinstituttet anbefaler følgende grupper å la seg vaksinere:

- personer over 65 år
- helsepersonell
- beboere i omsorgsbolig og sykehjem
- gravide etter 12. svangerskapsuke
- voksne og barn med kroniske sykdommer i lunger, hjerte, lever, nyre eller nervesystemet
- voksne og barn med diabetes eller nedsatt forsvar mot infeksjoner
- voksne og barn med alvorlig fedme (kroppsmasseindeks over 40 kg/m<sup>2</sup>)

Influensaviruset forandrer seg stadig. Derfor er det nødvendig å vaksinere seg hvert år. Vaksinen reduserer risikoen for å bli syk og for å bli rammet av komplikasjoner. Man begrenser smitterisikoen ytterligere ved å vaske hendene ofte. Hvis man er syk med feber, bør man holde seg borte fra arbeid, skole og barnehage, både av hensyn til seg selv og for å unngå å smitte andre.

Kilde: Folkehelseinstituttet 2014