



Tid for influensavaksine

I Norge dør 1 300 mennesker hvert år av influensa. Hvem er utsatt?

Vaksinerer du deg nå, er du ute i god tid før influensaepidemien bryter ut. Husk på at kroppen trenger minst en uke for å danne full beskyttelse mot viruset.

For noen grupper kan influensa føre til store komplikasjoner.

Det er personer:

- med alvorlige luftveissykdommer
- med nedsatt lungekapasitet
- med kroniske hjerte-karssykdommer
- med nedsatt infeksjonsforsvar
- som bor på alders- og sykehjem
- over 65 år

Kommer du under en av disse gruppene bør du vaksinere deg hvert år.

Hvert år blir det nemlig laget nye vaksiner. Det finnes flere typer influensavirus og det er ikke sikkert at en vaksine fra i fjor vil inneholde virustypene som gjelder i år.

I tillegg til å vaksinere deg kan du også forebygge influensa på andre måter:

- Styrke immunforsvaret ditt med fysisk aktivitet, sunt kosthold og nok søvn.
- Ha god håndhygiene.

Influensavaksinen gir ikke full beskyttelse mot smitte blant alle, men kan korte ned sykdomsperioden og mildne symptomene.