

Vaksine mot smittsom hjernehinnebetennelse

Folkehelseinstituttet (FHI) anbefaler ungdom mellom 16 og 19 år å vaksinere seg mot smittsom hjernehinnebetennelse.

To ulike vaksiner

Det finnes to vaksinetypene: Type ACWY-vaksine og type B-vaksine.

[FHI anbefaler begge vaksiner](#)

Meningokokktypene som har gitt mest sykdom blant ungdom i Norge de siste årene dekkes godt av ACWY-vaksinen og bør tas av alle. Meningokokk er en liten bakterie som kan forårsake sykdommen smittsom hjernehinnebetennelse.

I 2023 var det også tilfeller av type B-sykdom hos ungdom i Norge. Man må ta begge vaksinene for å være beskyttet mot alle meningokokktypene.

Det anbefales at vaksinasjon utføres i god tid før russefeiring eller tilsvarende aktivitet begynner.

Anbefalingen gjelder også yngre og eldre ungdommer som deltar i feiringen.

Tilbud om vaksine

Skolehelsetjenesten på de videregående skolene i Lillestrøm kommune har hvert år tilbud om ACWY-vaksinen for elevene ved skolen, neste vaksineringsplan legges i januar 2025.

Har du ikke tatt vaksine for smittsom hjernehinnebetennelse type ACWY?

Elever som er født i 2007, 2006 eller 2005 og som ikke har tatt vaksinen, kan ta kontakt med skolehelsetjenesten på sin skole for å lage en timeavtale.

Vaksinen har en egenbetaling på 395,-.

Se kontaktinfo til skolehelsetjenesten på den enkelte skole sin hjemmeside.

Lillestrøm vgs: [Skolehelsetjenesten](#)

Skedsmo vgs: [Skolehelsetjenesten](#)

Sørumsand vgs: [Skolehelsetjenesten](#)

Strømmen vgs: [Skolehelsetjenesten](#)

Ønsker du å ta meningokokk B-vaksine?

Meningokokk B-vaksinen kan du få ved å bestille time på et vaksinekontor, for eksempel vaksinekontoret i Rælingen eller Lørenskog kommune, eller hos fastlegen din.

Meningokokk B-vaksinen gis som to doser. Vaksinen betaler du for selv. [Informasjon om pris på fhi.no](#)

Beskytt deg mot smittsom hjernehinnebetennelse

Ungdom i alderen 16–19 år har høyere risiko for smitte sammenliknet med resten av befolkningen. En kombinasjon av tett samvær med andre ungdommer over flere dager, festing, høyt alkoholinntak, deling av flasker og sigaretter, aktiv eller passiv røyking og lite søvn kan øke risikoen for smitte, og for at sykdommen får et alvorlig forløp.

I Norge gjelder dette spesielt russefeiring, men gjelder også ved festivaler, idrettssamlinger, ungdomsleir og lignende.

Andre forebyggende tiltak

Risikoen for å utvikle meningokokksykdom kan også reduseres ved å følge disse rådene:

- Forebygg dråpesmitte, blant annet ved å ikke drikke av samme flaske/boks/glass som andre og ikke dele sigaretter.
- Husk at såre slimhinner er mer mottakelige for infeksjoner. Ta vare på stemmen og halsen din og unngå overdreven skriking. Unngå snus, aktiv og passiv røyking.
- Ta deg tid til å sove ut. Kroppen trenger hvile.
- Unngå for mye alkohol og bruk av andre rusmidler. Når du er beruset vil dømmekraften din reduseres, og symptomer på meningokokksykdom kan f.eks forveksles med tegn på for mye alkohol.
- Ta kontakt med lege hvis du tror du eller vennene dine kan være syke. Ta ansvar for hverandre dersom noen er sløve (har nedsatt bevissthet) eller har feber.