



# Informasjon

**Emne:** Influensasesongen 2010/11 – Tid for ny influensavaksine

---

Så er tiden inne igjen for å vaksinere seg mot årets sesonginfluensa. Høsten 2009 tok godt over halve Sør-Varangers befolkning vaksine mot det pandemiske influensa A(H1N1)-viruset. Mellom 1000 og 1500 av kommunens innbyggere ble smittet av viruset den sommeren og høsten.

De aller fleste av de som ble vaksinert eller ble smittet forventes å ha utviklet immunitet mot viruset. En undersøkelse av nordmenns immunitet mot pandemiviruset i januar 2010 viser at nesten 60 prosent av befolkningen ved begynnelsen av 2010 hadde målbar immunitet mot pandemiviruset, 45 prosent med en styrke som regnes som beskyttende mot sykdom.

Befolkningen i Norge og Sør-Varanger er derfor godt rustet mot nye større utbrudd av svineinfluensa, sammenlignet med land og kommuner der færre fikk vaksinen. Selv de blant oss som ikke er immune vil ha fordel av at smittespredningen bremses av andres immunitet, noe vi kaller flokkimmunitet. Særlig blant unge er andelen som utviklet immunitet høy, trolig fordi både graden av vaksinasjon og omfanget av smitte var høy. Det gjenstår å se hvor godt immuniteten holder seg over tid, og Folkehelseinstituttet fortsetter å overvåke befolkningens immunitet.

Influensa er en årlig tilbakevendende infeksjonssykdom som forårsaker årlige utbrudd eller epidemier av varierende styrke hos mennesker. To ulike typer influensa finnes; A og B. Symptomer er feber, muskelsmerter, hodepine, tørrhoste og slapphet. Mageplager er sjeldne, men kan opptre, spesielt hos barn. Sykdommen varer vanligvis syv til ti dager, men mange av utbruddene forårsaker også en markant overdødelighet i befolkningen.

I kjølvannet av pandemiske utbrudd er det begrenset erfaring med hvordan de neste influensasesongene vil forløpe. Slik den epidemiologiske influensasituasjonen har utviklet seg på den sørlige halvkule (som ligger en influensasesong foran oss), er det sannsynlig at både 2009 A(H1N1), A(H3N2) og B-virus vil kunne opptre i Norge under kommende influensasesong. Det er umulig å spå hvilket virus som vil dominere.

Høstens sesonginfluensavaksine beskytter mot tre forskjellige influensavirus (trivalent vaksine) både 2009 A(H1N1)-viruset i tillegg til et A(H3N2)-virus og et B-virus og vi oppfatter alle som tilhører en av risikogrupperne å ta årets vaksine.

Risikogrupper som anbefales å la seg vaksinere er som tidligere år:

- Personer som er 65 år eller eldre
- Voksne og barn med alvorlige luftveissykdommer, spesielt personer med nedsatt lungekapasitet
- Voksne og barn med kroniske hjerte/karsykdommer
- Voksne og barn med nedsatt infeksjonsresistens
- Voksne og barn med diabetes mellitus (både type 1 og type 2)
- Voksne og barn med kronisk nyresvikt
- Beboere i omsorgsbolig og sykehjem
- I tillegg anbefales det å vaksinere helsepersonell med pasientkontakt.

Siden det kan forventes sykdom forårsaket av 2009 A(H1N1)-virus i Norge i sesongen 2010/2011, utvides anbefalingene for sesonginfluensavaksine noe. Dette for å dekke risikogrupper som var særlig utsatt ved 2009-pandemien og som tidligere ikke har vært inkludert i norske anbefalinger for sesongvaksine. Dette gjelder:

- Gravide i 2. og 3. trimester. Gravide i 1. trimester med annen tilleggsrisiko kan vurderes for vaksinasjon
- Voksne og barn med kronisk leversvikt
- Voksne og barn med kronisk nevrologisk sykdom eller skade
- Voksne og barn med svært alvorlig fedme, dvs kroppsmasseindeks (BMI) over 40 kg/m<sup>2</sup>

Det er stor erfaring med bruk av trivalent sesonginfluensavaksine, også til gravide, barn og eldre. Flere land, bl.a. USA, har gjennom flere år benyttet vaksinen til gravide.

De som tilhører en av risikogruppene tilbys vaksinerings gjennom helsestasjon. Våre helsesøstre er i år som i fjor godt rustet med vaksine og i egne annonser i lokalavisene og på kommunens hjemmeside opplyses det om når og hvor personer i risikogruppen kan få satt årets influensavaksine.

For personer som ikke faller inn under en av risikogruppene men som ønsker influensavaksine vil det som tidligere år være mulig å bestille dette hos egen fastlege. Jo flere av oss som lar seg vaksinere desto bedre står vi rustet til å hindre lokale epidemiutbrudd

Ellers gjelder det i år like mye som i fjor at de enkle smitteforebyggende rådene vil være de mest effektive for å hindre nye store lokale utbrudd av influensa:

- Hold deg hjemme de dagene du er syk
- Vask hendene med såpe og vann før og etter måltidene
- Host i albuekroken eller papirlommetørkle for å hindre dråpesmitte til andre rundt deg

Interessant var det i fjor høst å registrere som et "bifunn" at fravær pga. "ræksjuka" (oppkast og diare) gikk ned i skoler og barnehager i Sør-Varanger som følge av økt fokus på god håndhygiene. Ingen grunn til ikke å gjenta denne suksessen også i år.