

Håll dig frisk – Nu är det dags för årets influensavaccination

Hej!

Jag vänder mig till er eftersom jag anser det vara viktigt att alla får information om säsongsinfluensan och varför det är viktigt att vaccinera sig. Vi börjar vaccinera den **3 november**.

Jag är tacksam om ni kan sprida informationen i detta brev till era medlemmar.

Vaccin mot influensa

Nu har det åter blivit dags att vaccinera sig mot säsongsinfluensan. Som tidigare erbjuder Region Sörmland gratis vaccination mot influensa till de som har vissa sjukdomar och de som är 65 år eller äldre och friska gravida efter graviditetsvecka 16. I år är det extra viktigt att vaccinera sig mot influensa eftersom vi även har covid-19 sjukdomen som florerar.

Influensavaccinet riktar sig mot alla fyra varianter av Influensavirus som sprids i samhället. Influensavaccinet minskar risken för att man behöver sjukhusvård om man insjuknar och risken för att man ska behöva respiratorvård minskar. När det gäller skyddet för att helt slippa influensan så ligger den på drygt 50 %. Om man hör till de som insjuknar så gör vaccinet att influensan blir lindrigare än den blivit utan vaccin.

Vaccin mot pneumokockbakterier erbjuds kostnadsfritt till riskgrupper

Nytt för i år är att Region Sörmland också erbjuder gratis vaccination mot pneumokocker med vaccinet Pneumovax®.

Det gäller personer med vissa sjukdomar och de som är 65 år eller äldre som inte fått vaccinet förut. Det räcker med en vaccindos för de allra flesta. Det är välkommet om de som kommer för influensa och pneumokockvaccination har kontrollerat i sina vaccinationskort så att de kan berätta för vaccinatören om de fått en dos förut eller inte.

Vaccinet minskar risken för att man får blodförgiftning av lunginflammationsbakterien pneumokocker om man skulle bli smittad.

I år kommer man att få boka sin vaccinationstid själv via 1177.se eller om man inte har Bank-Id eller internet så kan man ringa kontaktcenter för att boka tid.

Mer information kommer att läggas ut om några veckor på www.1177.se

På 1177.se kommer det också att finnas information om vaccination på fler språk än svenska.

Med vänlig hälsning

Signar Mäkitalo

Smittskyddsläkare Region Sörmland

Vaccination mot influensa

Nu har du möjlighet att få gratis influensavaccination från och med tisdag **3 november**. För en säker vaccination så kommer man i år att få boka vaccinationstid på 1177.se. För de som saknar Bank-ID eller tillgång till internet kommer Regionen att informera om alternativa sätt att boka tid.

Genom att vaccinera dig får du ett bättre skydd mot sjukhuskrävande influensa. Vaccinationen måste upprepas varje år på grund av att skyddet bara varar cirka ett halvår.

Personer som erbjuds gratis vaccination mot säsongsinfluensa:

- **Personer födda 1955 eller tidigare**
- **Alla gravida kvinnor efter graviditetsvecka 16** (eller tidigare om den gravida ingår i riskgrupp nedan när influensasäsongen börjar)
- **Vuxna och barn över 6 månader med följande sjukdomar eller tillstånd:**
 - kronisk hjärtsjukdom
 - kronisk lungsjukdom, såsom KOL och svår astma
 - andra tillstånd som leder till nedsatt lungfunktion och sekretstagnation (till exempel extrem fetma, neuromuskulära sjukdomar eller flerfunktionshinder)
 - kronisk lever- eller njursvikt
 - diabetes mellitus med dålig metabol kontroll
 - tillstånd som innebär kraftigt nedsatt infektionsförsvar på grund av sjukdom eller behandling
 - Hushållskontakter till personer med kraftigt nedsatt immunsvär (exempelvis Person med akut leukemi eller nyligt benmärghstransplanterad person)
 - All personal inom vård och omsorg som arbetar nära patienter och omsorgstagare med ökad risk för allvarlig influensa

Om du är osäker på om du har rätt till gratis vaccination kan du kontakta din vårdgivare eller vaccinationsmottagning.

Läs mer även på flera språk: www.1177.se

Om du blir sjuk ring 1177 Vårdguiden

Vaccination mot pneumokocker

Region Sörmland erbjuder från och med i år kostnadsfri vaccination mot pneumokocker till personer som har fyllt 65 år och är äldre samt de som har vissa sjukdomar. Det vaccin som används heter Pneumovax® och ges, bara till de som aldrig tidigare blivit vaccinerade mot pneumokocker, under influensavaccinationskampanjen. Till skillnad från influensavaccinet så ger Pneumovax® ett skydd under många år. De flesta behöver bara en dos. Personer som har en extra hög risk att insjukna i pneumokocksjukdom kan behöva en andra dos efter 5-10 år men de flesta behöver bara en dos.

Information om pneumokocker

Pneumokocker är bakterier som är mycket vanliga i näsan på små barn utan att ge barnen några besvär. Eftersom bärarskap av pneumokocker i näsan är vanligast förekommande hos småbarn och dessa ofta är snuviga och infekterade också med andra bakterier och virus, sker den mesta smittspridningen av pneumokocker mellan och från barn i förskoleåldern.

Pneumokocker är den vanligaste orsaken till lunginflammation, öroninflammation och bihåleinflammation. Ibland kan pneumokocker orsaka blodförgiftning och hjärnhinneinflammation. Pneumokockinfektioner är i regel lätta att behandla med antibiotika och det är ovanligt att i övrigt friska personer dör av infektionen.

Personer som erbjuds gratis en första vaccination mot pneumokocker:

Alla som ingår i nedan grupper rekommenderas kostnadsfri vaccination med Pneumovax®

- Ålder 65 år och äldre
- Avsaknad mjälte eller icke fungerande mjälte
- Skallfraktur eller likvorläckage
- Kronisk hjärt-, lung- eller njursjukdom
- Cochlea implantat inopererat för förbättrad hörsel
- Levercirrhos - skrumplever
- Diabetes
- Nedsatt immunförsvar p.g.a. sjukdom eller medicinering (exempelvis HIV, Lymfom och cellgiftbehandling)

De som hör till följande grupper kan rekommenderas kostnadsfri vaccination efter individuell bedömning.

- Personer med alkohol- eller drogmissbruk
- Rökare
- Svetsare utsatt för toxisk rök

De bästa hälsningar!

Signar Mäkitalo, Smittskyddsläkare Region Sörmland

Läs mer även på flera språk: www.1177.se

Om du blir sjuk ring 1177 Vårdguiden