

Faglig støttemateriell for lærere og programrådgivere

I dette dokumentet finner du en gjennomgang av temaene som tas opp i PowerPoint presentasjonen du kan velge å bruke i undervisning med elevene. I de kommende temakapitlene går vi gjennom begreper og skriver ut faglig innhold knyttet til tema. På slutten av hvert tema finner du forslag til spørsmål og gruppeoppgaver knyttet til innholdet.

Informasjonen vi publiserer her er kvalitetssikret av fagpersoner på Folkehelseinstituttet. Dere kjenner deres elevgruppe best, og vi håper at informasjonen vi gir dere her kan være til støtte i gjennomføring av undervisningen.

Til sist i dokumentet har vi lagt ved svar på ofte stilte spørsmål. Det er lagt ved i tilfelle du som lærer får spørsmål som er vanskelige å svare på. Vi oppfordrer generelt til at man ikke tar opp temaer eller feil-informasjon som kan skape bekymring for deltakerne, om de ikke spør om det selv.

Innhold

Faglig støttemateriell for lærere og programrådgivere	1
Tema 1 – Generelt om vaksiner	2
Tema 2 – Hvordan fungerer vaksiner?	3
Tema 3 – Hvorfor vaksinerer vi oss mot covid-19 (koronasykdom)?	6
Tema 4 – Koronavaksine i Norge	9
Tema 5 – Hvordan får jeg koronavaksine i min kommune?	13
Ofte stilte spørsmål om koronavaksine	14

Tema 1 – Generelt om vaksiner



Animasjonsfilmen «Hva er en vaksine?» til bruk i klasserommet:

Bokmål: <https://vimeo.com/showcase/8567491/video/561294880>

Andre språk: <https://vimeo.com/showcase/8567491>

Animasjonsfilmen som stillbilder og tekst (flere språk) finnes i lenke på temasiden.

Tekst fra filmen:

Hva er en vaksine?

Vaksine er et legemiddel som beskytter mot smittsomme sykdommer.

Det vil si mot sykdommer som skyldes bakterier eller virus.

Ofte er det sykdommer du kan bli alvorlig syk eller dø av.

Vaksinen beskytter deg så du ikke får sykdommen vaksinen er laget mot.

Ingen vaksine gir 100% beskyttelse,
men beskyttelsen er oftest veldig bra.

Mer om vaksiner og vaksineprogram i Norge:

I noen andre land viser helsemyndighetene at vaksiner er viktige ved at de er obligatoriske. I Norge er alle vaksiner frivillige. Det betyr ikke at myndighetene mener de ikke er viktige.

Mange vaksiner i Norge er gratis. Eksempler er Barnevaksinasjonsprogrammet og Koronavaksinasjonsprogrammet. Å gjøre vaksinene gratis er en måte å vise befolkningen at disse vaksinene er viktige.

En vaksine beskytter mot en bestemt sykdom. Vi har for eksempel vaksine mot meslinger, influensa, koronavirus. Vaksinen virker ikke mot andre sykdommer enn den den er laget mot.

Vaksiner virker forebyggende. Man må få vaksine *før* man blir syk for å ikke bli syk av sykdommen *i fremtiden*. Vaksine er ikke en medisin som kan brukes for å kurere sykdom etter at man er blitt syk.

Vaksiner kan beskytte på en eller flere måter om en blir smittet med et smittestoff:

- Den kan hindre at man blir syk.
- Den kan hindre at man blir alvorlig syk (får mildere sykdom enn man ellers ville fått) og blir raskere frisk.
- Den kan hindre at man smitter andre.

Forslag til refleksjonsspørsmål:

- Hva er en vaksine?
- Hva er forskjellen på vaksine og andre medisiner?
- Hvilke vaksiner kjenner du til fra andre land du kjenner godt? Finnes det et vaksinasjonsprogram i det/de landene?
- Hvilken betydning har det at vaksiner er gratis?

Forslag til gruppesamtaler:

A1-A2: La deltakerne snakke sammen om ord og begreper. La gjerne deltakerne sitte i språkgrupper.

- Hva er et virus?
- Hvordan smitter virus?
- Hva er en vaksine?

B1-B2: La deltakerne diskutere i grupper.

- Hva gjør en vaksine i kroppen?
- Hvorfor får vi vaksiner?
- Er det grunner til at noen ikke ønsker å ta vaksine? Hvilke/hvorfor?
- Kjenner du/dere noen som har hatt alvorlig sykdom som kunne vært unngått med vaksine?
- Hvorfor er vaksine gratis og frivillig i Norge? Hvordan er det i andre land dere kjenner godt?

Enkle forklaringer av fagord fra filmen:

legemiddel	Medisin, medikament. Vaksiner er en forebyggende medisin.
smittsomme sykdommer	Sykdommer som spres via små smittestoffer (oftest bakterier eller virus). Smittestoffet går fra en syk person over til en annen person. Da kan den andre bli syke med den samme sykdommen. Når smittestoff fra en syk person (enten direkte eller indirekte) overføres til en annen person kalles det smitte. Det kan for eksempel skje ved at smittestoff spres når vi hoster eller nyser. Eksempel på smittsomme sykdommer er forkjølelse, omgangssyke, koronavirus.
virus	En type bittesmå smittestoff som gir sykdom. Virus smitter enten direkte fra andre som er syke. Det kan også smitte indirekte, for eksempel ved at man tar på gjenstander som har virus på seg, eller får det i seg gjennom mat og drikke. Noen virus kan gjøre oss veldig syke. Korona er et virus.
bakterie	En annen type smittestoff. De er bitte små levende organismer. Bakterier finnes overalt. Noen bakterier er viktige for at vi skal ha det bra. For eksempel bakterier vi finner i tarmen. Andre bakterier kan gjøre oss syke hvis de kommer inn i kroppen.

Tema 2 – Hvordan fungerer vaksiner?



Animasjonsfilmen «Hvordan fungerer vaksiner?» til bruk i klasserommet:

Bokmål: <https://vimeo.com/showcase/8567491/video/561294953>

Andre språk: <https://vimeo.com/showcase/8567491>

Animasjonsfilmen som stillbilder og tekst (flere språk) finnes i lenke på temasiden.

Tekst fra filmen:

Hvordan fungerer vaksiner?

Vaksiner inneholder noe som ligner på et virus eller en bakterie, men som ikke gir sykdommen.

Kroppen trener seg på vaksinen.

Da lærer kroppen å beskytte deg mot sykdommen.

Kroppen beskytter deg ved å lage immunceller og antistoffer.

Nå har kroppen laget en beskyttelse for deg.

Så om du senere treffer på smitten

så husker kroppen hva den skal gjøre for å raskt beskytte deg.

Mer om hvordan vaksiner fungerer: (koronavirus som eksempel)

Vaksiner gjør at kroppen får noe å trene seg på som likner smittestoffet til den «ekte» sykdommen. Ved ulike vaksiner gjør man det på ulike måter. De fleste vaksiner inneholder virkestoffer som likner på det viruset eller bakterien vaksinen skal beskytte mot. Noen ganger kan vaksiner inneholde levende men svekkede virus eller bakterier som ikke kan gi sykdom. For mRNA-koronavaksiner er det kroppen selv som «lager vaksine» fra en oppskrift som tilføres cellene via vaksinen. Koronavaksinene som brukes i Norge inneholder ikke koronavirus, og gir ikke koronainfeksjon.

Vaksinen lærer kroppen å kjenne igjen og å beskytte seg mot koronaviruset. Det er kroppen som lager beskyttelsen mot koronaviruset. Innholdet i vaksinen forsvinner raskt ut av kroppen, men kroppen har lært og husker hvordan den kan forsvare seg mot viruset.

Utdypende bakgrunnsinformasjon fra Folkehelseinstituttet om [Immunitet og hvordan vaksiner virker](#).

Forslag til refleksjonsspørsmål:

- Hvordan fungerer vaksiner?
- Hva gjør en vaksine i kroppen?
- Hvorfor tror du noen ikke ønsker vaksiner?
- Hvor finner du informasjon om helse og vaksiner?
 - Hvordan vet du at du kan stole på informasjonen du finner?
 - Hvordan kan man være kildekritisk?
 - Hva slags informasjon bør/kan man dele videre?
 - Hvordan kan man imøtekomme feilinformasjon?

Enkle forklaringer av fagord fra filmen:

virus	En type bittesmå smittestoff som gir sykdom. Virus smitter enten direkte fra andre som er syke. Det kan også smitte indirekte, for eksempel ved at man tar på gjenstander som har virus på seg, eller får det i seg gjennom mat og drikke. Noen virus kan gjøre oss veldig syke. Korona er et virus.
bakterie	En annen type smittestoff. De er bitte små levende organismer. Bakterier finnes overalt. Noen bakterier er viktige for at vi skal ha det bra. For eksempel bakterier vi finner i tarmen. Andre bakterier kan gjøre oss syke hvis de kommer inn i kroppen.
immunceller	Immunceller er «forsvarsceller». De er celler som dreper farlige virus og bakterier som angriper kroppen.
antistoff	En type stoff som noen immunceller lager. Disse stoffene er spesiallaget for å bekjempe et bestemt virus eller bakterie.

Tema 3 – Hvorfor vaksinerer vi oss mot covid-19 (koronasykdom)?



Animasjonsfilmen «Hvorfor vaksinerer vi oss mot covid-19?» til bruk i klasserommet:

Bokmål: <https://vimeo.com/showcase/8567491/video/561295042>

Andre språk: <https://vimeo.com/showcase/8567491>

Animasjonsfilm som stillbilder og tekst (flere språk) finnes i lenke på temasiden.

Tekst fra filmen:

Hvorfor vaksinerer vi oss mot covid-19?

Vaksine kan beskytte deg mot å bli alvorlig syk eller dø av covid-19.

Vaksinen reduserer også risikoen for at du smitter andre.

Etter hvert gir det mindre smitte i hele samfunnet.

Mer om hvorfor det er viktig å få koronavaksine:

- De fleste blir ikke veldig syke av koronavirus, men noen blir alvorlig syke og må på sykehus. Noen få dør av koronavirus.
- Særlig personer som er eldre (over 65 år), har andre sykdommer fra før, eller er gravide kan bli alvorlig syke.
- Noen ganger kan unge, friske personer også bli alvorlig syke. Det er ikke mulig å forutse på forhånd hvem dette er.
- Koronavaksine kan beskytte deg mot å få alvorlig koronasykdom. Da unngår vi også at helsetjenesten blir overbelastet. Det er viktig for at alle som trenger helsehjelp kan få det.
- Koronavaksinene inneholder ikke koronavirus og gir ikke koronainfeksjon.

Mer om koronavirus:

Koronavirus kan smitte når noen:

- hoster
- nyser
- snakker
- synger
- håndhilser/tar på ting eller overflater som har koronavirus på seg (dørhåndtak, kraner osv.)

Man kan enten få viruset i seg ved å puste inn luft der viruspartikler svever, eller ved kontaktsmitte. Kontaktsmitte betyr at slimhinner (øyne, munn, nese) kommer i kontakt med viruspartikler fra urene hender, for eksempel etter berøring av overflater som er forurenset med virus eller direkte kontakt med smittebærer.

Symptomer på koronavirus:

- feber
- hoste
- hodepine
- tungpustethet
- dårlig smaks- eller luktesans

Listen er ikke fullstendig, men dette er noen av de mest typiske symptomene.

Senfølger av koronasykdom («long covid»)

For de fleste er covid-19 en mild og forbigående sykdom, men noen får vedvarende plager også etter at infeksjonen er ute av kroppen. Slike langvarige symptomer er tidligere rapportert etter en rekke andre infeksjoner. Fra før vet vi at pasienter som blir behandlet for alvorlig lungesvikt på intensivavdeling – uavhengig av årsak – kan slite med langvarig funksjonsnedsettelse etter utskrivelse fra sykehuset. Det ser ut til at de mest alvorlige senfølgene er hos de som var alvorlig syke og innlagt på sykehus med koronasykdom, men også personer med mildere sykdom kan oppleve ulike typer senfølger.

Mer informasjon:

<https://www.helsenorge.no/koronavirus/senfolger-etter-covid-19/> (her finnes det også videoer om temaet)

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/senfolger-etter-covid-19/>

Forslag til refleksjonsspørsmål:

- Er covid-19 en farlig sykdom?
- Hvorfor vaksinerer vi oss mot covid-19?
- Hvorfor mener helsemyndighetene at det er viktig at flest mulig vaksinerer seg?

Forslag til gruppesamtaler:

A1-A2: La deltakerne snakke sammen om ord og begreper. La gjerne deltakerne sitte i språkgrupper.

- Hva er feber?
- Hva er tungpustethet?
- Hva er smakssans/luktesans?
- Hvordan kan du beskytte deg mot covid-19 (koronavirus)?

B1-B2: La deltakerne diskutere i grupper.

- Hvorfor får vi vaksine mot covid-19 (koronavirus)?

Vanskelige ord og uttrykk fra filmen:

covid-19	Covid-19 står for “Coronavirus Disease 2019” og refererer til <i>koronasykdom</i> , men covid-19 brukes i dagligtalen ofte også når man mener viruset som forårsaker sykdommen (altså <i>koronavirus</i>). Fagterminologien for <i>koronaviruset</i> er SARS-CoV-2.
-----------------	--

Tema 4 – Koronavaksine i Norge



Brosjyre «koronavaksine på 1-2-3» til bruk i klasserommet (flere språk):

<https://www.fhi.no/publ/informasjonsark/koronavaksine-pa-1-2-3/>

Viktig informasjon om koronavaksine og -vaksinasjonsprogrammet:

Om vaksinasjonsprogrammet:

- Koronavaksine er gratis. Dette er en måte for helsemyndighetene å vise at vaksinene er viktige på.
- Det er frivillig å ta vaksiner i Norge. I Norge har befolkningen stor tillit til helsemyndighetene og de rådene de gir om vaksine. Derfor tar 9 av 10 koronavaksine (og vaksinene i barnevaksinasjonsprogrammet) selv om det er frivillig.
- Alle som bor i Norge kan få koronavaksine dersom de er i en aldersgruppe som tilbys vaksine.
 - For eksempel, anbefales alle fra 16 år å ta koronavaksine, dette gjelder også gravide.
 - Barn 5-15 år har *et tilbud* om koronavaksine.
 - Les om hvem som kan få vaksine:
<https://www.fhi.no/sv/vaksine/koronavaksinasjonsprogrammet/hvem-kan-fa-koronavaksine/>
- Man må ikke ha norsk fødselsnummer for å få koronavaksine. Alle som oppholder seg i Norge over tid har rett på vaksine, uansett hvilken oppholdsstatus de har.

Bivirkninger:

- Vaksiner kan gi bivirkninger. Når kroppen trener seg på vaksinen, kan man få noen symptomer. Dette kalles bivirkninger. Bivirkninger etter koronavaksine er vanlige. De kan også være kraftigere enn man er vant til fra andre vaksiner. Men de vanlige bivirkningene er ikke farlig og går over etter få (1-3) dager.
- Vanlige bivirkninger er:
 - Smerter på stikkstedet
 - Feber
 - Hodepine
 - Tretthet
 - Vondt i kroppen
- Alvorlige bivirkninger er svært sjelden. Sjeldne bivirkninger som allergiske reaksjoner og hjertebetennelse kan behandles hvis de oppstår. Helsemyndighetene følger nøye med på om det skulle oppstå nye bivirkninger. Tilfeller med

menstruasjonsforstyrrelser er rapportert som mulig bivirkning hos unge kvinner etter koronavaksine. Oppfølging av dette pågår.

- Om man får bekymringsfulle symptomer, sterke symptomer eller symptomer som varer lenge, bør man kontakte lege eller annet helsepersonell.
- Mer om bivirkninger på fhi.no:
<https://www.fhi.no/sv/vaksine/koronavaksinasjonsprogrammet/koronavaksine/#bivirkninger-eller-symptomer-etter-vaksinasjon>
- Video om bivirkninger for lærere/deltakere med gode norskkunnskaper:
<https://player.vimeo.com/video/509726490?h=1c5080ab92%22>
- Mer om bivirkninger på helsenorge.no:
<https://www.helsenorge.no/koronavirus/koronavaksine/#bivirkninger>
- Legemiddelverket svarer på spørsmål om bivirkninger i «Dagens koronavaksinespørsmål»: <https://www.facebook.com/legemiddelverket/videos>

Annen informasjon om koronavaksine:

- To av de tre vaksinene som brukes i Norge er såkalte mRNA-vaksiner fra produsentene BioNTech/Pfizer og Moderna. Vaksinen fra BioNTech/Pfizer omtales i dagligtalen ofte bare som «Pfizer-vaksinen». Selve vaksinen heter «Comirnaty». Vaksinen fra produsenten Moderna heter «Spikevax».
- Fra februar/mars 2022 er også vaksinen fra produsenten Novavax tilgjengelig i Norge. Vaksinen heter Nuvaxovid. Dette er en proteinbasert vaksine som bruker en tradisjonell vaksineteknologi.
- Virusvektorvaksinene fra produsentene AstraZeneca og Janssen brukes ikke lenger i koronavaksinasjonsprogrammet i Norge. Grunnen til det er rapporterte tilfeller med alvorlige vaksinebivirkninger i form av lave blodplater, blodpropper og blødninger. Men dette er sjeldent, og i land med mer koronasykdom enn i Norge brukes disse vaksinene likevel og er viktige i å bekjempe sykdom.
- De fleste gruppene som anbefales koronavaksine er *grunnvaksinert* etter to doser. Dosene gis med noen ukers mellomrom. Personer med alvorlig svekket immunforsvar (immunsupprimerte) anbefales 3 doser til grunnvaksinering. Dette fordi de ofte får dårligere effekt av vaksiner enn andre. Det betyr at mange av disse ikke får god nok effekt av de første to dosene.
- *Oppfriskningsdoser*. Vi vet at effekten av koronavaksine svekkes over tid. Derfor anbefales det en oppfriskningsdose til noen grupper. Da varer beskyttelsen mot alvorlig koronasykdom lenger og det kan også gi bedre beskyttelse mot nye varianter av viruset. Anbefaling om oppfriskningsdoser gjelder også de som nylig har hatt koronainfeksjon. I september 2022 godkjente legemiddelmyndighetene to oppdaterte versjoner av koronavaksinene fra BioNTech/Pfizer (Comirnaty) og Moderna (Spikevax). Vaksinene dekker både det opprinnelige viruset og nyere koronavirusvarianter, og brukes som oppfriskningsdose. Les om hvem som anbefales oppfriskningsdose:

<https://www.fhi.no/sv/vaksine/koronavaksinasjonsprogrammet/koronavaksine/#oppfriskningsdoser>

- De som er vaksinert kan også bli smittet av koronavirus, men som regel får de ingen eller mildere symptomer enn om de ikke hadde tatt vaksinen. Det er viktig at man følger gjeldende smittevernråd selv om man er vaksinert.
 - Les mer:
 - <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/testing/om-koronatest/>
 - https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/befolkningen/nye_luftveissymptomer_og_testing/
- Utfyllende informasjon om koronavaksine til befolkningen (bokmål, engelsk):
<https://www.fhi.no/sv/vaksine/koronavaksinasjonsprogrammet/koronavaksine/>
- Utfyllende informasjon om vaksinene som brukes i Norge (flere språk):
 - Comirnaty (BioNTech/Pfizer):
<https://www.fhi.no/publ/informasjonsark/vaksine-mot-koronavirus---comirnaty-biontech-og-pfizer>
 - Spikevax (Moderna):
<https://www.fhi.no/publ/informasjonsark/vaksine-mot-koronavirus---covid-19-vaccine-moderna/>
 - Nuvaxovid (Novavax):
<https://www.fhi.no/publ/informasjonsark/vaksine-mot-koronavirus---novavax/>

Om koronasertifikat:

NB: Koronasertifikat brukes ikke nå innenlands i Norge.

Koronasertifikatet viser om du er vaksinert, om du nylig har gjennomgått koronasykdom og resultatet hvis du har negativ koronatest. I PowerPoint presentasjonen skriver vi kun om hva EU-sertifikatet viser om koronavaksine i forbindelse med reise til utlandet. EU-sertifikatet brukes til grensepasseringer og til innenlands bruk i noen land, også til andre formål (inngang til arrangementer, kafebesøk, osv). Det er landet man reiser til som bestemmer reglene for hva som gir lettelse og adgang når det gjelder koronavaksine, test og gjennomgått sykdom.

EU bestemmer hvilken og hvordan informasjonen vises i EU-sertifikatet. For koronavaksine betyr dette at kun den siste vaksinedosen vises. EUs mål med innføringen av et koronasertifikat er økt mobilitet (fri flyt av mennesker over grensene) og gjenåpning av samfunnet.

Informasjon om koronasertifikatet:

<https://www.helsenorge.no/koronasertifikat/om/>

<https://www.fhi.no/om/koronasertifikat/om-koronasertifikat/>

Innreisereglene for EU-land oppdateres her:

<https://reopen.europa.eu/en>

UDs reiseinformasjon:

<https://www.regjeringen.no/no/tema/utenrikssaker/reiseinformasjon/id2413163/>

Forslag til refleksjonsspørsmål:

- Hva tenker du om at vaksinen er frivillig i Norge?
- Hvorfor tror du så mange har vaksinert seg i Norge?
 - Stoler du på helsemyndighetene i andre land du kjenner godt?
 - Stoler du på helsemyndighetene i Norge?
- Har du egne erfaringer med koronasertifikat?

Forslag til gruppesamtaler:

A1-A2: La deltakerne snakke sammen om ord og begreper. La de gjerne sitte i språkgrupper.

- Hva betyr ordet frivillig?
- Hva er forskjellen på virkning og bivirkning?
- Hva er et koronasertifikat?

B1-B2: La deltakerne diskutere i grupper.

- Det er frivillig å vaksinere seg i Norge i Norge. Hva betyr det?
 - Hadde det vært bedre om det var obligatorisk? Kan noen føle seg presset til å ta vaksine selv om det er frivillig?
- Hva er en bivirkning? Er bivirkninger farlige?

Tema 5 – Hvordan får jeg koronavaksine i min kommune?

Det er viktig å inkludere relevant praktisk informasjon for deltakerne om koronavaksinasjon i egen kommune. Denne delen må tilpasses de lokale forholdene i kommunen. Hva som gjelder i egen kommune bør undersøkes i forkant av undervisningen. Flere kommuner har hatt gode erfaringer med å gi praktisk bistand til deltakere på voksenopplæringen som ønsker vaksine: bestilling av time, oppmøte osv.

Se også veileder til kommunene om koronavaksine:

<https://www.fhi.no/nettpub/koronavaksinasjonsveilederen-for-kommuner-og-helseforetak/?chapter=95475>

Hurtiglenke til den enkelte kommunes nettsider om det lokale vaksinasjonstilbudet finnes øverst på FHIs temaside om koronavaksinasjonsprogrammet:

<https://www.fhi.no/sv/vaksine/koronavaksinasjonsprogrammet/>

Relevant informasjon å formidle:

- **Hvordan får man time for koronavaksine?**
(for eksempel, ringe vaksinekontoret, sende en e-post, drop-in-vaksinering)
- **Hva gjør man når man ikke har norsk personnummer?**
(for eksempel, har D-nummer/DUF-nummer og kan ikke bruke vanlig registrering)
- **Hvem kan man kontakte hvis man har spørsmål?**
(for eksempel, lokal koronatelefon/vaksinekontor, fastlege, annet)
- **Hva om man har fått koronavaksine i et annet land?**
(for eksempel, kontakte vaksinekontor, fastlege, annet)

Hvordan foregår vaksinasjon? (dette er generelt og må eventuelt tilpasses lokale forhold)

- Før oppmøte:
 - Si ifra på forhånd om du trenger tolk. Tolk er gratis.
 - Avlys vaksinetimen hvis du er syk. Du får ny vaksinetime.
- På vaksinesenter:
 - Man må ta med ID med bilde.
 - Man svarer på noen spørsmål om helsen sin. Helsepersonell har taushetsplikt.
 - Vaksinen blir gitt med sprøyte i armen.
 - Man må sitte og vente i cirka 20 minutter etterpå.
 - Noen kan få en allergisk reaksjon. Dette hender svært sjelden. Derfor må man vente på vaksinasjonsstedet i 20 minutter. Alle som vaksinerer, kan behandle en allergisk reaksjon.
- FHIs egenerklærings skjema på ulike språk: [Egenerklærings skjema for koronavaksinasjon](#)

Ofte stilte spørsmål om koronavaksine

I denne delen har vi samlet noen ofte stilte spørsmål om koronavaksine som vi vet kan komme opp i samtaler med deltakerne.

Dersom deltakerne ønsker enda mer informasjon eller trenger individuelle råd bør det være klargjort i kommunen hvem de kan kontakte (for eksempel vaksinekontoret, vaksineambassadør, fastlege, annet).

Kan man få vaksine om man har underliggende sykdommer / har dårlig immunforsvar?

Vaksinene inneholder ikke koronavirus og gir ikke koronainfeksjon. Personer med kroniske sykdommer og med dårlig immunforsvar anbefales vaksine fordi de kan bli alvorlig syke av koronavirus. Vaksinen ble testet ut også på grupper med kroniske sykdommer før den ble godkjent, men det var i begrenset omfang. Nå har vi mer kunnskap etter at vaksinen nå er gitt til flere millioner pasienter med kronisk sykdom. Bivirkninger overvåkes nøye, og det er ikke funnet noen økt risiko ved å gi vaksine til dem med kronisk sykdom. Tvert imot er det disse som har størst nytte av vaksinen. Kronisk sykdom gir risiko for alvorlig koronainfeksjon. Derfor er nytten av vaksinen størst i denne gruppen. Vaksinen kan ha dårligere effekt ved svekket immunforsvar, men det er likevel viktig å ta vaksinen for å få den beskyttelsen man kan. Om man blir smittet kan vaksinen likevel være viktig ved å mildne sykdomsforløpet.

Kan man få koronavaksine om man er gravid, ammer eller planlegger å bli gravid?

Ja, Folkehelseinstituttet anbefaler gravide, ammende og de som planlegger å bli gravid å ta koronavaksine.

Hvorfor: Gravide kvinner har noe økt risiko for alvorlig forløp av koronasykdom, og det er nå mer kunnskap tilgjengelig om vaksinerings av gravide. Data fra land hvor man har vaksinert mange gravide viser at koronavaksinasjon ikke er skadelig for hverken mor eller barnet i magen. Verdens helseorganisasjon (WHO) anbefaler at gravide prioriteres for koronavaksine, og stadig flere land har startet vaksinerings av gravide. Vaksinasjon i svangerskapet vil også beskytte barnet etter fødsel.

Koronavaksine kan også tas av kvinner som planlegger å bli gravide, og kvinner som er under fertilitetsutredning og -oppfølging (prøverørsbehandling/IVF-behandling). Som før er kvinner som ammer anbefalt koronavaksine.

Les mer: <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/befolkningen/rad-for-gravide-og-ammende/?term=&h=1#vaksiner>

Informasjonsark til gravide på flere språk:

<https://www.fhi.no/publ/informasjonsark/koronavaksine-til-gravide/>

Plakater til gravide på flere språk: <https://www.fhi.no/publ/plakat/koronavaksine-til-gravide---plakat/>

Kan og bør barn og ungdom få koronavaksine?

Koronavaksine er anbefalt til:

- alle 16 år og eldre
- barn 5-15 år med alvorlig underliggende sykdommer

Disse bør ta koronavaksine for å bli beskyttet mot alvorlig sykdom.

Koronavaksine tilbys også til øvrige 5-15 åringer hvis de og foresatte ønsker.

Vaksinasjon av friske barn 5-15 år kan ha positiv nytte, men nytten er begrenset siden risiko for alvorlig sykdom allerede er svært lav. Barn og unge vil også kunne få god beskyttelse ved å gjennomgå koronainfeksjon. Koronavaksine er særlig aktuelt for:

- a) barn med kroniske sykdommer,
- b) barn med nær kontakt med utsatte personer,
- c) barn som skal oppholde seg i land med høyere smitterisiko eller dårligere tilgang til helsetjenester enn i Norge.

Koronavaksinen fra BioNTech/Pfizer (Comirnaty) er godkjent ned til 5 års alder, og barn 5–11 år får egne barkedoser av denne.

Les mer om koronavaksine for barn og ungdom (her finner du også ofte stilte spørsmål og svar om vaksinerings av 5–15-åringer):

<https://www.fhi.no/sv/vaksine/koronavaksinasjonsprogrammet/koronavaksine/#vaksinasjon-av-barn-og-unge>

Tilpasset informasjonmateriell for barn og ungdom (flere språk):

Barn 5-11 år: <https://www.fhi.no/publ/informasjonsark/koronavaksine-for-barn-5-11-ar/>

Barn 12-15 år: <https://www.fhi.no/publ/informasjonsark/koronavaksine-for-ungdom-12-15-ar/>

Ungdom 16-17 år: <https://www.fhi.no/publ/informasjonsark/koronavaksine-for-ungdom-16-17-ar/>

Rask utvikling av vaksinerne – hvordan kan vaksinen være trygg?

Forskning på vaksiner mot andre typer koronavirus begynte allerede i 2000 (under SARS-epidemien). Da koronapandemien kom, ble alt av tilgjengelig ressurser mobilisert, både hos de som produserer vaksiner og hos de som godkjenner vaksiner. Flere land bidro med å skaffe finansiering til utvikling av koronavaksiner.

Vaksinene vi nå bruker er testet ut i store studier hvor flere tusen personer har fått vaksinen. Man har også klart å korte ned tiden blant annet ved at prosesser er kjørt parallelt og ikke etter hverandre. Studiene er gjennomført på samme måte og med samme trinn og kvalitetskrav som for andre vaksiner, men observasjonstiden før godkjenning var noe kortere. Vaksinene har derfor fått betinget godkjenning og vaksineprodusentene er pålagt å fortsette å levere inn data fra studiene som ikke er avsluttet. Men koronavaksinene som brukes i Norge har altså vært gjennom alle trinnene som kreves for å bli godkjent. Allerede da vaksinene ble godkjent hadde legemiddelmyndighetene nok data til å vite at nytten av vaksinene var langt større enn risikoen. Siden da er det gitt mange hundre millioner doser av mRNA-vaksinene verden over, og både bivirkninger og effekt følges nøye med på.

Sannsynligheten for at det skulle dukke opp noe helt nytt om bivirkninger nå er liten – selv om man fortsatt ikke helt kan utelukke at det er svært sjeldne bivirkninger som ikke er oppdaget enda. Dette må ses opp mot risikoen som sykdommen covid-19 innebærer.

Video om utvikling av koronavaksiner for lærerne/deltakere med gode norskkunnskaper (bokmål): <https://player.vimeo.com/video/487191629?h=14bc4f119b>

Hvor bra beskyttelse får man av koronavaksiner (er det noen vits i å vaksinere seg når vaksinerte kan bli syke og spre smitte)?

Etter to doser koronavaksiner (grunnvaksinering) er de fleste godt beskyttet mot alvorlig sykdom og død. Noen grupper, som eldre personer og de med underliggende sykdommer, bør få oppfriskningsdose i tillegg for å vedlikeholde den gode beskyttelsen. Etter anbefalt vaksinering får de fleste ingen symptomer eller kun mild sykdom om de blir smittet. Vaksinene har bidratt til at færre blir innlagt på sykehus til tross for økt smitte i samfunnet, sammenlignet med om vi ikke hadde vaksiner.

Effekten av koronavaksiner svekkes over tid, derfor anbefales det at noen grupper få en oppfriskningsdose. Da varer beskyttelsen mot alvorlig koronasykdom lenger og det kan også gi bedre beskyttelse mot nye varianter av viruset. I september 2022 godkjente legemiddelmyndighetene to oppdaterte versjoner av koronavaksinene fra BioNTech/Pfizer (Comirnaty) og Moderna (Spikevax). Vaksinene dekker både det opprinnelige viruset og nyere koronavirusvarianter, og brukes som oppfriskningsdose etter grunnvaksinasjon.

Les mer om oppfriskningsdose og de nye oppdaterte koronavaksinene:
<https://www.fhi.no/sv/vaksiner/koronavaksinasjonsprogrammet/koronavaksiner/#oppfriskningsdoser>

Individuell beskyttelse versus flokkebeskyttelse (kollektiv beskyttelse)

Mange vaksiner er ekstra viktig fordi de også kan gi flokkbeskyttelse. Det gjelder også for koronavaksine, men vaksinenes evne til å gi flokkbeskyttelse er ulik for de ulike variantene av koronaviruset. Nedenfor er forskjellen på begrepene flokkbeskyttelse og individuell beskyttelse forklart.

Flokkbeskyttelse hindrer spredning av sykdommen:

- Det betyr at så mange har beskyttelse at viruset ikke klarer å spre seg videre
- Dette gir indirekte beskyttelse til andre fordi det er mindre virus i samfunnet

At mange har individuell (direkte) beskyttelse er viktig fordi:

- Det blir færre innbyggere med alvorlig sykdom og dermed færre dødsfall
- Presset på sykehusene minker
- Samfunnet kan gjenåpnes raskere
- Vi får minst mulig sirkulasjonen av viruset, og på den måten unngår nye mutasjoner

Innholdsstoffer i koronavaksinene

Koronavaksinene som brukes i Norge inneholder *ikke*:

- levende koronavirus
- produkter fra svin
- antibiotika
- kvikksølv

Vaksinen inneholder heller ikke produkter fra aborterte fostre. Det er riktig at det finnes vaksiner som er dyrket fram på cellelinjer med utgangspunkt i fostervev, men dette gjelder ikke koronavaksinene vi bruker i Norge.

Vaksinasjon med ulike koronavaksiner

I koronavaksinasjonsprogrammet i Norge benyttes de to mRNA-vaksinene fra BioNTech/Pfizer og Moderna, samt den proteinbaserte vaksinen Nuvaxovid fra Novavax. Det trengs for de fleste to doser for å bli grunnvaksinert, og flere grupper anbefales i tillegg også en oppfriskningsdose for å få best mulig beskyttelse. Noen tilbys, eller ønsker en annen koronavaksine som dose 2 eller som oppfriskningsvaksine enn den de startet opp med. I utgangspunktet anbefales du å takke ja til den vaksinen du får tilbud om, men det er også mulig å selv velge hvilken vaksintype du ønsker å benytte.

Beskyttelse mot nye virusvarianter («mutert virus»)

Det er vanlig at virus endrer seg over tid. Men også for de nye virusvariantene som har kommet, ser vi at vaksinene fremdeles beskytter mot alvorlig koronasykdom. For gruppene som anbefales det, er det viktig å takke ja til tilbud om oppfriskningsdose. Det gir bedre og mer langvarig beskyttelse.

Hvis viruset skulle endre seg så mye at tidligere vaksinasjon ikke beskytter, kan man justere på vaksinene slik at de virker mot de nye virusvariantene (slik man gjør med influensavaksiner hvert år). Det er nå gjort for koronavaksine: i september 2022 godkjente legemiddelmyndighetene to oppdaterte versjoner av koronavaksinene fra BioNTech/Pfizer (Comirnaty) og Moderna (Spikevax). Vaksinene dekker både det opprinnelige viruset og de nyere koronavirusvariantene, og brukes som oppfriskningsdose etter grunnvaksinasjon. De oppdaterte koronavaksinene vil trolig gi økt beskyttelse mot å bli smittet, men det er foreløpig ikke avklart hvor stor denne forskjellen faktisk er, og hvor lenge beskyttelsen varer. De opprinnelige vaksinene beskytter også mot alvorlig sykdom.

Les mer om oppfriskningsdose og de nye oppdaterte koronavaksinene:

<https://www.fhi.no/sv/vaksine/koronavaksinasjonsprogrammet/koronavaksine/#oppfriskningsdoser>

Hvem tar ansvaret hvis det skulle skje noe?

Den norske staten tar erstatningsansvaret hvis noen skulle få skader av vaksine gitt i det norske koronavaksinasjonsprogrammet. Søknader om erstatning behandles av Norsk pasientskadeerstatning (NPE). Dette gir ekstra trygghet for den vaksinerte: For vaksiner gitt i vaksinasjonsprogrammet gjelder det egne regler – såkalt omvendt bevisbyrde: Man har krav på erstatning når vaksinen kan være årsak til skaden, og det ikke finnes en eller flere andre mer sannsynlige årsaker. Produsentene har ansvar hvis det er kvalitetsfeil på vaksinen.

Endringslogg

Dato	Endringer
28.09.21	Oppdaterte flere lenker. La til punkt om smittevernårådene for vaksinerte med lenke. Rettet på åpningstider til nasjonal informasjonstelefon. Endringer PPT: rettet på en overskrift i Tema 3. Lagt til bilde om hostehygiene i Tema 4.
13.12.21	Oppdaterte flere lenker. Oppdatert informasjon om koronasertifikat, oppfriskningsdose, informasjon til gravide, nye virusvarianter. Endringer PPT: endringer i Tema 4 om oppfriskningsdose, smittevernåråd/test etter vaksinerings, koronasertifikat.
28.02.22	Faglige oppdateringer, la til informasjon om oppfriskningsdose, vaksinasjon for barn og unge. Oppdaterte flere lenker. Endringer PPT: Faglige oppdateringer Tema 2, 3 og 4.
12.05.22	Mindre faglige oppdateringer om testing og smittevernåråd. Fjernet noen utdaterte lenker. Endringer PPT: Faglige oppdateringer Tema 3 og 4.
13.09.22	Faglig oppdateringer om de nye oppdaterte vaksinene og oppfriskningsdoser, grunnvaksinerings. Oppdaterte noen lenker. Endringer PPT: Nye bilder lagt til Tema 1, faglige oppdateringer Tema 4.