# 1  Tid og sted

**Du tilbys koronavaksine fordi myndighetene vurderer det slik at arbeidet ditt gjør at du skal prioriteres for vaksinering nå.**

**Tid:** Dose 1:Du får melding fra din leder med link til bookingside  
        Dose 2:  Du får sms fra BHT når det er tid for å booke time

**Sted:** HSI gymsalen

**Id-kort må fremvises før du slippes inn i vaksinasjonslokalene.**

# 2  Slik foregår vaksinasjonen

Vaksinen settes i overarmen. Du får to doser vaksine med **12 ukers mellomrom**. Du vil få beskjed (sms fra Bedriftshelsetjenesten) om når du skal ta dose 2.

* Dersom du har underliggende sykdom eller er over 64 år er det sannsynlig at intervallet skal være 6 uker, evt 3 uker dersom du har en alvolig immunsvikt. Ta kontakt med lege for avklaring i forkant av vaksineringen.
* Dersom du har hatt covid-19 trenger du bare én vaksinedose. Det er fint om du gir beskjed om dette når du får dose 1 slik at vi kan ta hensyn til det i planleggingen.
* For deg som har hatt covid-19 anbefales det at du tar vaksinen tidligst 3 måneder etter at du har blitt frisk. Da vi vet at man har god immunitet i minst 9 mnd etter gjennomgått sykdom, har vi i Helse Bergen valgt å vaksinere 6 mnd etter sykdom. Dette kan endre seg ved bedre tilgang på vaksiner.

Før vaksinasjon vil du bli spurt om du er frisk, og om du har hatt reaksjoner på andre vaksiner du har fått tidligere. Husk å informere dersom du har allergi, bruker medisiner eller har andre helseproblemer.

Før du skal til vaksinasjon må du fylle ut et[**egenerklæringsskjema**](https://www.fhi.no/contentassets/76e833e2ed2f4314ba7fabe0aba40b2e/bokmal_vaksine_egenerklaering_a4.pdf) som du tar med deg og leverer ved vaksinasjon.

Dersom du trenger avklaring på noen av spørsmålene kan du ta kontakt med lege på tlf. 915 58 715/ 906 85 175 i forkant av vaksinering. Det er også mulig å gjøre avklaringer når du kommer til vaksinasjon.

**Dersom du blir syk eller av andre årsaker forhindret fra å møte til oppsatt tid vennligst logg inn via linken for timebestilling og slett timen din.**

Etter vaksinasjon vil du bli bedt om å vente på vaksinasjonsstedet i minst 20 minutter.

Vaksinen er gratis og frivillig.

# 3  Slik virker vaksinen

Vaksinen inneholder oppskriften (budbringer-RNA) på de typiske piggene på koronaviruset. Det gjør at kroppen lager ufarlige kopier av disse piggene som immunforsvaret kan trene seg på. Sånn lærer kroppen seg å kjenne igjen og forsvare seg mot ekte koronavirus hvis man senere blir smittet.

Budbringer-RNA fra vaksinen blir raskt brutt ned av kroppen uten å påvirke arvestoffet. Vaksinen inneholder ikke levende virus og gir ikke koronainfeksjon.

Koronavaksinen virker forebyggende. Den kan ikke kurere koronasykdom du allerede har fått. Denne måten å lage vaksiner på er ikke brukt mot smittsomme sykdommer hos mennesker tidligere, men teknologien er kjent og brukes i kreftbehandling.

# 4  Hvor godt virker vaksinen?

Vaksinen beskytter mot sykdom som skyldes det nye koronaviruset. Allerede 1-2 uker etter andre dose, hadde rundt 95 prosent av de vaksinerte i studiene fått beskyttelse.

Foreløpig vet vi ikke hvor lenge beskyttelsen varer. Dersom beskyttelsen avtar over tid, kan det bli aktuelt med oppfriskningsdoser.

Vi vet heller ikke hvor godt vaksinen hindrer smittespredning. Derfor er det viktig å fortsatt følge gjeldende smittevernråd.

# 5  Bivirkninger

Fra studiene som er gjort er det god kunnskap om vanlige og mindre vanlige bivirkninger hos de vaksinerte. Vi kan ikke utelukke sjeldne bivirkninger eller bivirkninger som først kommer til syne lang tid etter vaksinering.

De fleste bivirkningene oppstår de første dagene etter vaksinasjon, og går over i løpet av et par dager.

De fleste vaksinerte får smerter på stikkstedet. Andre vanlige bivirkninger er tretthet, hodepine, muskelsmerter, frysninger, leddsmerter og feber. Disse bivirkningene er vanligere etter dose to.

Bivirkninger er sjeldnere blant eldre enn hos yngre voksne. I de aller fleste tilfellene var bivirkningene milde eller moderate. Under fem prosent fikk mer plagsomme bivirkninger som var ufarlige, men som påvirket dagliglivet de få dagene det varte. Dette var vanligere etter dose to og blant yngre personer.

**Hva gjør jeg hvis jeg får bivirkninger?**   
Dersom du opplever **akutte og alvorlige symptomer** som krever øyeblikkelig hjelp, ta kontakt med legevakt eller AMK.

Uventede, kraftige eller langvarige symptomer som du tror skyldes vaksinen, skal registreres i din ansattjournal hos bedriftshelsetjenesten. Send epost til [vaksinebivirkning@helse-bergen.no](mailto:vaksinebivirkning@helse-bergen.no)   
Helsepersonell har plikt til å melde fra om alvorlige eller ukjente reaksjoner som de mistenker skyldes vaksine via [melde.no](https://melde.no/). Ansatte som selv er helsepersonell kan evt. melde inn sine bivirkninger selv på melde.no. Ansatte som ikke er helsepersonell kan også selv sende inn melding om bivirkninger via [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no/)

# 6  Betinget godkjenning

Denne koronavaksinen er testet ut i store studier hvor flere tusen personer har fått vaksinen. Studiene er gjennomført på samme måte som for andre vaksiner, men observasjonstiden er kortere.

Legemiddelmyndighetene har gitt vaksinen en betinget godkjenning. Det betyr at det foreligger nok data til å vurdere at nytten av vaksinen er langt større enn risikoen, men at vaksineprodusenten må fortsette studiene og fortløpende gi legemiddelmyndighetene data som kommer til etter hvert.

# 7  Hvilken vaksine har jeg tatt?

Når du får koronavaksine blir dette registrert i Nasjonalt vaksinasjonsregister SYSVAK. Opplysningene finner du på [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no/) under fanen vaksiner.

# 8  Spørsmål?

Kontakt lederen din eller bedriftshelsetjenesten.

# 9  Endringer siden forrige versjon

Økt intervallet mellom vaksinedosene til 12 uker, samt lagt til info om undergrupper der intervallet fortsatt skal være enten 6 eller 3 uker.