



Viktig informasjon til innbyggerne i Østre Toten kommune

23. april 2021

Informasjon om koronavaksineringen i Østre Toten

Fram til nå har vaksineringen i Østre Toten foregått på legesentrene. Utover våren og sommeren håper vi å få langt flere vaksiner. Vi flytter derfor vaksineringen til et felles sted der vi kan gjennomføre massevaksinering.

I dette brevet får du vite mer om hvordan vaksineringen vil foregå framover, og om hvordan du registrerer deg i vaksinekø for å få time til vaksinering.

Hvorfor bør du vaksinere deg?

Korona er en smittsom og potensielt svært alvorlig sykdom. Østre Toten kommune anbefaler at så mange som mulig tar vaksinen. Ved å vaksinere deg, unngår du å bli alvorlig syk.

Du kan smitte andre selv om du er vaksinert. Det er derfor viktig at du fortsetter å følge smittevernreglene etter vaksinering. Du kan også bli satt i karantene selv om du er vaksinert. [Mer informasjon om smittevern, testing og karantene finner du på kommunens nettside.](#)

Registrer deg i vaksinekøen nå!

Vi ber alle innbyggere som er født **fra og med 1957 til og med 2003**, og som ikke allerede har fått vaksine eller vaksinetime, **om å registrere seg i vaksinekø.**

Lenke til den digitale registreringen og mer informasjon om løsningen finner du [på kommunens nettside](#). Du finner også en veiledning for hvordan du registrerer deg på side 4 i dette dokumentet.

Vi ber om at du også registrerer deg hvis du IKKE vil ha vaksinen, så vi vet at du har fått denne informasjonen. Hvis du ombestemmer deg senere, kan du bare registrere deg på nytt.

Du må ha BankID for å bruke registreringsløsningen. Hvis du ikke har dette, kan du be noen du kjenner godt om hjelp, siden det er mulig å registrere på vegne av andre.

Det er viktig at du legger inn korrekte helseopplysninger om deg selv når du registrerer deg, slik at vi sikrer at du kommer i riktig prioriteringsgruppe. Er du i tvil om noen av helseopplysningene dine, kontakt fastlegen din for bistand.

Når du har registrert deg, og det er din tur ut fra rekkefølgen for vaksinerings, vil du få en SMS med informasjon om hvordan du bestiller timer til vaksinerings. **Det kan ta mange uker fra du registrerer deg til du får denne SMSen**, avhengig av hvor mange vaksiner vi får i tiden framover. Det er derfor ikke nødvendig å ringe kommunen for å purre på vaksinetime, selv om det tar lang tid før du hører noe.

Hvis du ønsker å vaksineres, men ikke har mulighet til å registrere deg på egen hånd eller med hjelp fra andre, kan du ringe kommunens sentralbord for å få hjelp.

Har du fastlege i en annen kommune?

Hvis du har fastlege i en annen kommune, må du registrere deg i vaksinekøen på samme måte som andre innbyggere i Østre Toten.

Når kan du regne med å bli vaksinert?

Vi vaksinerer i tråd med nasjonale retningslinjer. På side 4 i dette brevet finner du en oversikt over rekkefølgen. Innenfor hver gruppe vaksinerer vi i hovedsak etter alder. Du kan følge med på kommunens nettside www.ostre-toten.kommune.no eller på vår [facebookside](#) for oppdatert informasjon om hvor langt vi har kommet i vaksineringsen.

Hvor lang tid det tar å vaksinere hver gruppe avhenger av hvor mange vaksinedoser vi får. Det kan ta flere uker fra vi begynner på en ny gruppe til alle i gruppa har fått vaksine.

Når du er bosatt i Østre Toten skal du få begge doser av vaksinen her. Du kan ikke få dose 2 i en annen kommune fordi du er på ferie. **Du må derfor planlegge ferien ut fra dette.**

Hvor og hvordan foregår vaksineringsen?

- Alle under 65 år vil bli vaksinert i **Silogata 24** i Lena sentrum (nær Lena torg).
- Det vil være skiltet til parkering nær lokalene. Vi anbefaler at de som har god fysisk helse parkerer litt lengre unna lokalene, for å sikre god flyt i trafikken.
- Du må selv skaffe skyss til og fra vaksinelokalet. Reiseutgifter dekkes ikke.
- Møt opp til avtalt tid. Ikke kom mer enn 5 minutter før din time.
- Gi beskjed snarest mulig hvis du er forhindret, så ikke vaksinen går til spille. Avbestill timen via lenken som ligger i SMSen som bekreftet din timebestilling.
- Du må være frisk uten symptomer på luftveisinfeksjon når du skal vaksineres.
- Alle skal ha munnbind. Smittevernregler må følges. Overhold 2 meters avstand.
- Vent på anvist sted i 20 minutter etter at vaksinen er satt.
- Dose 2 må tas etter et visst antall uker, for å få full effekt av vaksinen. Du bestiller time til dose 2 samtidig som du bestiller til dose 1.

Vaksinen og vaksineringsen er gratis. Det er bare kommunen som setter vaksiner. Hvis du blir kontaktet av noen som tilbyr deg vaksine mot forhåndsbetaling, er dette et forsøk på svindel.

Om koronavaksinen

Vaksinen som brukes nå settes to ganger med noen ukers mellomrom. Den får full effekt én til to uker etter siste dose. Det kan komme vaksiner senere som bare skal settes én gang.

Vi bruker den/de typene vaksine som til enhver tid er godkjent for bruk i Norge. Oppdatert informasjon om dette finner du alltid [på kommunens nettside](#).

Alle vaksiner kan gi bivirkninger. De fleste bivirkningene er milde, kortvarige og oppstår én til tre dager etter vaksinasjon. Kjente bivirkninger for koronavaksinen er smerte på stikkstedet, tretthet, hodepine, muskelsmerter, leddsmerter, frysninger og feber.

Det er frivillig å ta vaksinen. Vaksinen er godkjent av europeiske og norske myndigheter, og er trygg å ta. Har du medisinske spørsmål knyttet til vaksineringsen, må du kontakte fastlegen.

Lurer du på noe?

Du finner fylldig informasjon om vaksineringsen og oppdatert status for hvor langt vi har kommet [på kommunens nettside](#). Hvis du fortsatt lurer på noe, kan du sende en e-post til korona@ostre-toten.kommune.no eller ringe kommunens sentralbord på telefon 611 41 500.

Information in English and other languages

This letter informs the inhabitants of Østre Toten about how to get vaccinated against the covid-19 virus. Please visit the municipality's web page for an English translation of the letter.

Information about vaccination, infection control, testing and quarantine [is available in several languages on the municipality's web page.](#)

Vennlig hilsen
for Østre Toten kommune

Karin Frydenberg
Smittevernoverlege

Hege Kathinka Trætteberg
Vaksinekoordinator

Hvordan registrere deg i vaksinekøen og bestille time – punkt for punkt

- Gå inn på denne nettsiden: <https://www.ostre-toten.kommune.no/covid-19/vaksinering>
Her finner du lenke til registreringsløsningen.
- Klarte du å registrere noe feil? Lukk registreringsvinduet og start registreringen på nytt.
- Det er bare personer som er født i årene **fra 1957 til 2003** som skal registrere seg. Hvis du allerede har fått minst én vaksinedose eller er satt opp til vaksinetime, trenger du ikke å registrere deg.
- Logg inn med din BankID.
- Hvis det er første gang du logger deg på løsningen, får du opp et vindu med spørsmål om å samtykke til ulike ting. Hvis du skal kunne registrere deg i vaksinekøen må du svare at du aksepterer de tre første alternativene på listen (dette er det automatiske valget). De to andre alternativene kan du la stå uavkrysset (det automatiske valget).
- Velg om du skal registrere deg selv eller en annen. Hvis du skal registrere en annen person, må du ha en del personopplysninger om personen (se tre kulepunkter lenger ned).
- Oppgi at du er under 65 år, og om du ønsker å få vaksinen eller ikke.
- Hvis du oppgir at du ikke vil ha vaksinen, mister du ikke muligheten til å få vaksine senere, men du vil ikke bli kontaktet for timebestilling. Du kan når som helst ombestemme deg. Da registrerer du deg i løsningen på nytt, og oppgir at du ønsker vaksinen.
- Hvis du oppgir at den personen du registrerer ønsker vaksinen, vil du få spørsmål om fødselsnummer (11 siffer), adresse, fastlege, livssituasjon, helse og lignende for personen du registrerer (deg selv eller en annen).
- Det er viktig at du legger inn korrekte helseopplysninger, slik at vi sikrer at du kommer i riktig prioriteringsgruppe. Er du i tvil om noen av helseopplysningene dine, kontakt fastlegen din for bistand. Du kan godt avbryte registreringen og starte den på nytt senere. Dette gjelder også selv om du har fått bekreftelse på at registreringen er ferdig.
- Denne informasjonen vil bli lagret i din personlige journal i Helseboka.no, og vil bare være tilgjengelig for autorisert personell i Østre Toten kommune. På kommunens nettside kan du lese mer om hvordan Helseboka.no behandler dine persondata. Du kan be om at informasjonen om deg slettes når vaksineringen er over.
- Når registreringen er ferdig mottar du en SMS om dette.
- Når det er din tur til vaksineres, får du en SMS med lenke til timebestilling, slik at du selv kan velge en tid som passer for deg. Klikk på lenken i SMSen for å bestille time, så snart du kan etter at du har fått SMSen. Du vil i tillegg få en egen SMS for å fylle ut et helseskjema.
- Velg to vaksinetimer i samme bestilling, både til dose 1 og til dose 2 (som skal tas noen uker senere). Løsningen styrer timebestillingen, slik at du får riktig avstand mellom de to vaksinedosene.
- Du får en ny SMS med bekreftelse av timebestillingene. Vent med å lukke bestillings-skjemaet på telefonen til du ser at du har fått denne bekreftelsen.
- **Det kan ta mange uker fra du registrere deg i vaksinekøen til du får tilbud om å ta vaksinen.** Hvor lang tid det tar, avhenger av hvor mange vaksiner kommunen får framover. Vi kan derfor ikke si noe sikkert på forhånd om når de ulike aldersgruppene vil bli vaksinert.
- **Hvis du ikke har mulighet til å møte til oppsatt time, må du avbestille denne så snart som mulig** ved å bruke lenken som ligger i SMSen du fikk med bekreftelse av timebestillingen.

Prioriteringsrekkefølge for vaksinerings

1. Beboere i sykehjem (**FERDIG**)
2. Alder 85 år og eldre (**FERDIG**)
3. Alder 75-84 år (**FERDIG**)
4. Alder 65-74 år (**PÅGÅR**)
og samtidig personer mellom 18 og 64 år med sykdommer/tilstander med høy risiko for alvorlig forløp (se *liste A* under for hvilke sykdommer/tilstander dette gjelder)
5. Alder 55-64 år med underliggende sykdommer/tilstander (**STARTER tidlig i mai**)
(se *liste B* under for hvilke sykdommer/tilstander dette gjelder)
6. Alder 45-54 år med underliggende sykdommer/tilstander (*liste B*)
7. Alder 18-44 år med underliggende sykdommer/tilstander (*liste B*)
8. Andre i alderen 55-64 år
9. Andre i alderen 45-54 år
10. Andre i alderen 18-44 år

Liste A: Alvorlige sykdommer/tilstander som skal vaksineres i gruppe 4 (se over)

- Organtransplantasjon
- Immunsvikt
- Hematologisk kreftsykdom siste fem år
- Annen aktiv kreftsykdom, pågående eller nylig avsluttet behandling mot kreft (spesielt immundempende behandling, strålebehandling mot lungene eller cellegift)
- Nevrologiske sykdommer eller muskelsykdommer som medfører nedsatt hostekraft eller lungefunksjon (for eks. ALS, cerebral parese og Downs syndrom)
- Kronisk nyresykdom eller betydelig nedsatt nyrefunksjon

Liste B: Alvorlige sykdommer/tilstander som skal vaksineres i gruppe 5 til 7 (se over)

- Kronisk leversykdom eller betydelig nedsatt leverfunksjon
- Immundempende behandling som ved autoimmune sykdommer
- Diabetes
- Kronisk lungesykdom, inkludert cystisk fibrose og alvorlig astma som har medført bruk av høydose-inhalasjonssteroider eller steroidtabletter siste året
- Fedme med kroppsmasseindeks (KMI) på 35 kg/m² eller høyere
- Demens
- Kroniske hjerte- og karsykdommer (med unntak av høyt blodtrykk)
- Hjerneslag

Annen svært alvorlig sykdom kan også gi økt risiko for alvorlig forløp av covid-19. Vaksinasjon i slike tilfeller vurderes individuelt av lege.

Spesielt nevnes også alvorlig overvektige. Hvis du tror du er i denne gruppen, ber vi deg melde fra til legesenteret ditt, slik at det kan vurderes om du skal vaksineres tidligere.