

LIV I EN ATTRAKTIV  
*region*  
FÖR ETT BRA

**Influensavaccination  
viktigare än någonsin**


**Tillhör du en  
riskgrupp?**

**Vårdcentralerna  
coronasäkrar**

**Frågor och svar**

Information  
about influenza  
vaccination in  
other languages,  
page 7





Malin Bengné,  
smittskyddsläkare i Region  
Jönköpings län, uppmanar  
alla länsbor att vaccinera  
sig mot säsongsinfluensan.  
Foto: Mikael Bergström

# – Viktigare än någonsin att vaccinera sig mot säsongsinfluensan i år

Den 3 november 2020 startar årets vaccination mot influensa. Under november vaccineras riskgrupper, gravida, personer som är 65 år eller äldre och vård- och omsorgspersonal. Från december kan övriga länsbor bli vaccinerade. Länets vårdcentraler har förberett sig för att kunna ta emot alla på ett tryggt och säkert sätt.

– Den här vintern kommer det att finnas två liknande luftvägsinfektioner som kan vara allvarliga för riskgrupper – covid-19 och säsongsinfluensa. Därför är det viktigare än någonsin att vaccinera sig mot influensan, säger Malin Bengné, smittskyddsläkare i Region Jönköpings län.

## Topp i februari

Hur årets influensa kommer att bli är det

ingen som vet, men de första fallen brukar dyka upp i Sverige i november eller december. Under julhelgen brukar spridningen mattas av, för att sedan ta fart igen och nå en topp under februari.

– Men vi vet att det har varit en lugn influensasäsong på södra halvklotet, säger Malin Bengné. Troligen är det råden om att stanna hemma när du är sjuk, hålla avstånd och ha god handhygien, som haft

god effekt också på att minska spridningen av säsongsinfluensa.

## Vaccin med olika influensastammar

Att planera vaccinetts sammansättning är en lång process.

– Världshälsoorganisationen (WHO) försöker förutspå vilka influensastammar som är aktuella. I februari brukar WHO bestämma sammansättningen så att vaccin-

# Frågor och svar

Malin Bengnér, smittskyddsläkare i Region Jönköpings län, svarar på frågor om vaccination och influensa.

tillverkarna hinner få fram vaccin.

– Även om ett vaccin inte skyddar till hundra procent, så skyddar det vissa personer helt, medan andra kan få lindrigare symptom, förklarar Malin Bengnér.

Förra säsongen gavs 64 000 doser vaccin i Jönköpings län, de flesta till riskgrupperna. Dit räknas alla som är 65 år eller äldre, gravida samt personer med olika kroniska sjukdomar: hjärt-lungsjukdom, lever- eller njursvikt, diabetes, nedsatt immunförsvar med mera.

## Bäst i landet på vaccinationer för 65+

Förra säsongen vaccinerades 63 procent av dem som tillhör åldersgruppen 65 år och uppåt i Jönköpings län. Det är bäst i landet, och en toppnivå som Region Jönköpings län legat på under flera år.

**BÄST I  
LANDET!**

– Vår bedömning är att intresset för vaccination kan bli ännu större i år, så därför har vi förberett oss genom att beställa fler doser än tidigare år, säger Malin Bengnér.

## Vårdcentralerna har planerat

För länets vårdcentraler har det också inneburit en omfattande planering för att få till ett bra och säkert flöde för alla som vill vaccinera sig.

– Det är ett mycket väl beprövat vaccin som du kan vara trygg med. Vårdcentralerna har jobbat stenhårt för att ta hand om sina patienter på ett säkert sätt. Samtidigt är det viktigt att läsa på hur det fungerar på just din vårdcentral med tidsbokning, drop-in eller liknande, säger hon.

## ”Värna om sin hälsa”

En vinter väntar med ökand spridning av coronavirus och säsongsinfluensa.

– Det handlar om två sorters luftvägsinfektioner med liknande symptom och likartade riskgrupper. Det finns också risk för att bli sjuk i båda samtidigt. Här handlar det om att värna om sin hälsa – om du vaccinerar dig minskar du risken för att bli svårt sjuk i influensa, säger Malin Bengnér.

MIKAEL BERGSTRÖM

Fotnot: För den som tillhör en riskgrupp är vaccinationen kostnadsfri.

### Hur går vaccinationen till?

Du får influensavaccinet genom en spruta i överarmen, därför är det bra om du har kortärmat eller lätt kan ta av dig vid besöket.

### Var kan jag vaccinera mig?

Du kan vaccinera dig på vårdcentraler, äldreboende och andra lokaler runt om i länet. Du hittar tid och plats för din vårdcentral på sidorna 8–11 i den här tidningen och på [1177.se/jonkopings-lan](http://1177.se/jonkopings-lan).

### När kan jag vaccinera mig?

Influensavaccinationerna startar den 3 november 2020, och november månad är reserverad för riskgrupperna. Från december och framåt kan alla som vill vaccinera sig.

### Vilka är riskgrupperna för influensa?

Till riskgrupperna för att få influensa räknas personer som är 65 år eller äldre, gravida samt personer med kronisk sjukdom, till exempel hjärt-lungsjukdom, lever- eller njursvikt, diabetes och nedsatt immunförsvar.

### Vad kostar det att vaccinera sig?

Influensavaccinationen är gratis för dig som tillhör en riskgrupp. För övriga kostar det 250 kronor i patientavgift + 50 kronor i vaccinkostnad. Frikort gäller inte vid vaccination.

### Kan jag få influensa trots att jag har vaccinerat mig?

Om du vaccinerar dig mot influensa slipper du oftast influensan helt och hållet. Om du ändå skulle bli sjuk, dämpar vaccinet symtomen och du blir inte lika sjuk som du skulle ha blivit utan vaccin.

### Vilka symptom ger influensa?

Influensa kan ge väldigt varierande symptom hos olika personer. En del blir svårt sjuka med hög feber och hosta, andra bara får lindrigare förkylningsbesvär. En influensa börjar ofta plötslig och du kan:

- känna dig matt, få hög feber och huvudvärk
- få ont i halsen och i dina muskler
- känna dig snuvig, ha röda ömmande ögon och torrhosta.

Febern ligger oftast runt 39-40 grader och stannar kvar i tre till fem dagar.

Du som är 65 år eller äldre kan få en ännu längre feberperiod och blir lättare uttorkad. Kom därför ihåg att dricka mycket vatten, även om du har dålig aptit.

### Kan jag vaccinera mig om jag är sjuk eller har symptom?

Nej, då ska du vänta tills du känner dig frisk.

### Skyddar influensavaccinet även mot covid-19?

Influensavaccinet skyddar inte mot covid-19. Men om du vaccinerar dig mot influensa kan du undvika att bli dubbelt sjuk i influensa och covid-19 samtidigt.



# REGIONTIPSET

**Är du 65 år eller äldre är du i en riskgrupp för att få influensa. Hur stor andel av länets "65-plussare" fick influensavaccin 2019?**

- 1. 47 %
- X. 63 %
- 2. 100 %

**När startar årets influensavaccinationer?**

- 1. Den 3 november för riskgrupper och 1 december för övriga
- X. Den 9 november för riskgrupper och 13 december för övriga
- 2. Den 1 december för riskgrupper och 24 december för övriga

**Vilken organisation bestämmer sammansättningen av influensavaccinet?**

- 1. Folkhälsomyndigheten
- X. Socialstyrelsen
- 2. Världshälsoorganisationen, WHO

**Svar:** Senast 4 december 2020 till kommunikation@rjl.se (skriv Regiontipset i ämnesraden) eller till Regiontipset, Region Jönköpings län, Box 1024, 551 11 Jönköping. Max ett svar per person. Ange namn, adress och telefonnummer eller e-post-adress i ditt svar.

**Vinster:** Presentkort på Spira, 500 kronor (vinst 1) och 300 kronor (vinst 2 och 3), samt biobiljett (vinst 4-10).



**Vinnare 2/2020:** Britt Jakobson i Värnamo blev vinnare i specialnumret med coronatema för länets invånare 70 år och äldre. Hon vann en spelning med brassmusikerna i Jönköpings Sinfonietta. **Rätt rad i nummer 2/2020: X 2 X**

Foto: Mikael Bergström



Linda von Stöckel-Walett, Anette Svahn och Anne-Lie Braf är sjuksköterskor på vårdcentralen i Kvarnarp, Eksjö. De är beredda på att många vill vaccinera sig i år. Foto: Johan W Avby

## Vårdcentralerna riggar för corona-säkra vaccinationer

Det ska vara tryggt att vaccinera sig. På vårdcentralerna runt om i Jönköpings län har planeringen pågått flera månader för hur äldre och riskgrupper ska kunna få vaccin mot säsongsinfluensan utan att behöva trängas.

– Alla ska våga vaccinera sig, då undviker vi både sjukdom och smitta, säger Lotta Larsdotter, direktör för vårdcentralerna Bra Liv. Vi jobbar intensivt med att hitta bra flöden för att undvika att någon ska kunna hamna i miljöer där man kan smittas av någon annan.

Så många som möjligt kommer i år att vaccineras i samband med andra vårdbesök, för att undvika så många enskilda besök som möjligt.

– Du kan vaccinera dig spontant när du ändå söker för något annat, säger Lotta Larsdotter.

**Vaccinationer i andra offentliga lokaler**

Alla länets vårdcentraler har nu planerat i detalj för hur mottagningen ska gå till för att minimera risken för smitta. I Vetlanda satsar man i första hand på att så många som möjligt ska vaccineras i samband med andra vårdbesök. Utöver det kommer Vetlanda





vårdcentral Bra Liv, Unicare vårdcentral och Vårdcentralen Aroma i år att samarbeta genom att tillsammans erbjuda vaccinationer i olika offentliga lokaler (se tider och lokaler på sidan 8–11)

– Det viktigaste är att det blir bra för invånarna. Det känns också spännande att prova något nytt, säger verksamhetschef Jane Broling Danielsson på Vetlanda vårdcentral, som samarbetat kring planeringen med Ingvor Andersson på Unicare vårdcentral och Marie Rooth på vårdcentralen Aroma.

#### Drop-in i Vetlanda kommun

I de fem offentliga lokalerna som kommer att användas i kommunen, finns det tydliga in- och utgångar, och personer som hjälper till att slussa igenom en person åt gången. Det blir enbart drop-in, ingen tidsbokning.

– Det är just för att alla ska känna sig trygga. Vi vill undvika trängsel och stora folksamlingar på vårdcentralerna. Vi tror också att det är ett effektivt arbetssätt.

– Klä dig på ett sätt som underlättar vaccinationen, gärna med kortärmad tröja. Respektera de tider som erbjuds, då får vi ett bra flöde, säger Jane Broling Danielsson.

#### Utan risk för trängsel

På Eksjö vårdcentral, som är den största inom Region Jönköpings län, har plane-

ringen pågått i flera månader. Här brukar runt 1 500 personer få sin vaccination varje säsong. På filialen i Mariannelund vaccineras vanligtvis ytterligare 600 personer. I år ska det ske utan risk för trängsel och smitta.

– Vi välkomnar alla och alla ska känna sig trygga, säger Marie Sjöbrink, verksamhetschef på Eksjö vårdcentral.

– Vi strävar efter att våra vårdcentraler ska vara infektionsfria. Därför är det viktigt att den som är sjuk stannar hemma. Den som känner någon form av symtom bör vänta med vaccinationen.

#### Tydlig skyltning i Kvarnarp

Under influensavaccinationen i höst är vårdcentralen i Kvarnarp den enda i Eksjö som gör vaccinationer och provtagning för covid-19. De två olika verksamheterna kommer att ha två olika ingångar med tydlig skyltning.

– Vi kommer att ta emot fyra patienter åt gången, var och en får tio minuter på sig så det ska inte behöva bli någon trängsel. Vi räknar med max fem personer i väntrummet samtidigt, säger Marie Sjöbrink. Vi kan också ha personal utanför dörren så att vi ser till att inte för många kommer in samtidigt.

ALEXANDRA SVEDBERG



## Minska risken för att smittas

Här är några råd för att minska risken att bli smittad av influensa:

- Tvätta händerna ofta och noggrant med tvål och vatten.
- Använd gärna handsprit.
- Undvik att röra vid dina ögon, din näsa och din mun.
- Undvik nära kontakt med personer som redan är sjuka.

## Minska risken för att smitta andra

Här är några råd för att undvika att smitta andra om du är sjuk:

- Tvätta händerna ofta och noggrant, speciellt om du hostar och nyser.
- Använd gärna handsprit.
- Hosta eller nys i armvecket, eller i en pappersnäsduk som du slänger i en soppåse.
- Stanna hemma från arbetet eller skolan så länge du har feber eller känner dig sjuk.

→ [Läs mer om influensa på 1177.se/Jonkopings-lan](https://www.1177.se/Jonkopings-lan)





Birthe Barkström, Agneta Johnsson och Lena Edman kommer alla att vaccinera sig mot influensa. "Vi är i riskgrupp också för covid-19, men mot influensan finns det ju faktiskt ett vaccin", säger Birthe Barkström. Foto: Mikael Bergström

## – Självklart vaccinerar vi oss, säger Agneta, Lena och Birthe



Agneta Johnsson

Agneta Johnsson, Lena Edman och Birthe Barkström tillhör alla en riskgrupp för influensa eftersom de har eller har haft cancersjukdom. Därför väljer de varje år att vaccinera sig mot säsongsinfluensa. För många länsbor som fyllt 65 år, eller som tillhör en riskgrupp, är detta en självklarhet.



Lena Edman

– Det är mycket viktigt för mig. Jag fick astma 2001 och vaccinerar mig varje år. Nu är det extra viktigt eftersom jag också drabbats av cancersjukdom, säger Agneta Johnsson.

Trots den årliga vaccinationen blev hon sjuk i influensa 2016, så allvarligt att hon vårdades på infektionskliniken.

– Det var samtidigt som jag behandlades med cellgifter. Men jag känner ingen oro för att ta sprutan, säger Agneta Johnsson. Min man vaccinerar sig också och gör det för min skull.

### Läkare rekommenderade vaccination

För Lena Edman är vaccination mot

säsongsinfluensa något ganska nytt. Hon vaccinerade sig mot säsongsinfluensa första gången 2019.

– Att jag inte vaccinerat mig tidigare beror på att jag knappt varit förkyld, även om barn och barnbarn varit det. Men förra året drabbades jag av lungcancer och blev rekommenderad av läkare att vaccinera mig. Jag kommer att vaccinera mig i år och fortsättningsvis också. Jag är inte alls orolig för att ta sprutan och tror inte det blir några problem med vaccinationstider. Jag tycker det är viktigt att vaccinera mig eftersom jag har nedsatt lungfunktion. Och i dessa coronatider är det extra viktigt så att man inte smittar ner andra, säger Lena Edman.

### "Ett jättebra skydd"

För Birthe Barkström är den årliga vaccinationen självklar:

– Absolut, den ger ett jättebra skydd för mig. Och under alla år när jag arbetade i sjukvården som undersköterska, innebar vaccinationen också ett skydd gentemot patienterna.

Vaccination är en mångårig rutin för Birthe Barkström. Nu känns det extra angeläget som riskpatient och med flera virus i omlopp.

– Det är ännu viktigare i år eftersom det inte finns något vaccin mot covid-19. Genom att vaccinera mig mot influensa, minskar i alla fall risken att bli sjuk i ett av virusen, säger Birthe Barkström.

Mikael Bergström



# Så här gör du för att vaccinera dig mot influensa i år

På grund av covid-19 ser influensavaccinationen annorlunda ut i år. För att du ska känna dig trygg med att vaccinera dig, har vårdcentralerna anpassat hur vaccinationen går till. Några vårdcentraler har tidsbokning via app, 1177.se eller telefon och andra har drop-in. Hur vaccinationen går till på just din vårdcentral hittar du på sidorna 8-11 i den här tidningen.



## Telefon

Du kan ringa din vårdcentral för att boka tid.



## Drop-in

Tänk på att undvika trängsel och att hålla avstånd.

## Så här gör du för att boka tid på 1177.se:

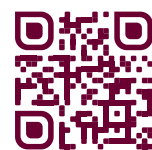
1. Logga in på 1177.se med e-legitimation.
2. Välj din vårdcentral under Vårdval.
3. Tryck på Boka tid.
4. Välj **Influensavaccination** under Välj typ av tid.
5. Boka en ledig tid.

## Så här gör du för att boka tid i appen Bra Liv nära:

1. Ladda ner appen och logga in med e-legitimation
2. Välj din vårdcentral/ mottagning.
3. Tryck på Välj tid.
4. Välj besöksorsak **Influensavaccination**.
5. Boka en ledig tid.

## Information about influenza vaccination

- العربية – arabiska
- الفارسی داری – dari
- English – engelska
- Suomi – finska
- Soomaali – somaliska
- Teckenspråk
- ትግርኛ – tigrinska



Scan the QR-code with your smartphone or visit [1177.se/Jonkopings-lan/rjl/influensa-vaccination](https://1177.se/Jonkopings-lan/rjl/influensa-vaccination)

Tekie Welday är hälsokommunikatör i Region Jönköpings län



Seyde Aslan vaccinerar sig mot influensa. Seyde driver ett språkcafé på Öxnehaga i Huskvarna. Där uppmanar hon varje år de äldre deltagarna att vaccinera sig.  
Foto: Johan W Avby



#### BRA ATT VETA:

Du ska inte vaccinera dig om du är sjuk.

Håll avstånd om det är kö.

Klä dig så att sprutan lätt kan tas i överarmen.

# Här kan du vaccinera dig

Nu startar vaccinationerna mot årets influensa. Du kan vaccinera dig på valfri vårdcentral, äldreboenden och andra lokaler runt om i länet. En del vårdcentraler har tidsbokning på 1177.se, via app eller telefon och andra har drop-in. Du hittar alla vårdcentraler i listan och på 1177.se/Jonkopings-lan.

Under november är vaccinationstiderna du ser nedan reserverade för riskgrupper. Du som inte tillhör en riskgrupp kan vaccinera dig från december. Då kontaktar du din vårdcentral för att boka en tid. Du kan också vaccinera dig i samband med annat vårdbesök.

## ANEBY

### Aneby vårdcentral

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

**Plats:** Tallbacken (SOK Anebys klubbstuga), Jularpsvägen 9 Aneby

**Tid:** 5 nov kl. 10.00-18.00  
18 nov kl. 10.00-17.00

## EKSJÖ

### Eksjö vårdcentral och Kvarnarp filial\*

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

**Plats:** Kvarnarps vårdcentral, Dukersväg 2A, Eksjö

**Tid:** Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

### Eksjö vårdcentral Mariannelund filial\*

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

**Plats:** Vårdcentralen, Esmarchsgatan 1, Mariannelund

**Tid:** Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

\*Vårdcentral eller filial ingår i Vårdcentralerna Bra Liv, som ägs och drivs av Region Jönköpings län.



## Observera att tid och lokal kan ändras

Uppdaterad information hittar du på [1177.se/Jonkopings-lan](http://1177.se/Jonkopings-lan)

### GISLAVED

#### Gislaveds vårdcentral\*

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

**Plats:** Vårdcentralen, Norra Långgatan 25, Gislaved

**Tid:** Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

#### Gislaveds vårdcentral Anderstorp filial\*

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

**Plats:** Vårdcentralen, Storgatan 25 (nedre plan), Anderstorp

**Tid:** Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

#### Gislaved vårdcentral Hestra filial\*

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

**Plats:** Distriktsläkarmottagningen, Mogatan 7A, Hestra

**Tid:** Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

#### Gislehälsans vårdcentral

Ring oss för att boka tid, 010-244 29 49.

**Plats:** Vårdcentralen, Regeringsgatan 20, Gislaved

**Tid:** 3-5 november kl. 15.30-16.45

10-12 november kl. 15.30-16.45

17-19 november kl. 15.30-16.45

#### Smålandsstenars vårdcentral\*

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

**Plats:** Vårdcentralen, Torggatan 6, Smålandsstenar

**Tid:** Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

**Plats:** Församlingshemmet, Kyrkvägen 19, Burseryd

**Tid:** Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

#### Smålandsstenars vårdcentral Reftele filial\*

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

**Plats:** Vårdcentralen, Skedesvägen 8, Reftele

**Tid:** Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

### GNOSJÖ

#### Gnosjö vårdcentral\*

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

**Plats:** Distriktsköterskemottagningen, Järnvägsgatan 55, Gnosjö

**Tid:** Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

### HABO

#### Habo vårdcentral\*

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Ingen telefonbokning.

**Plats:** Vårdcentralen, Kärrsvägen 37, Habo

**Tid:** 3-5 nov kl. 13.30-16.30

10-12 nov kl. 13.30-16.30

17-19 nov kl. 13.30-16.30

24-26 nov kl. 13.30-16.30

### JÖNKÖPING

#### Bankeryds vårdcentral\*

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

**Plats:** Vårdcentralen, Sjöåkravägen 18, Bankeryd

**Tid:** 4 nov kl. 17.00-19.00

11 nov kl. 17.00-19.00

18 nov kl. 17.00-19.00

25 nov kl. 17.00-19.00

#### Bra Liv nära A6\*

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

**Plats:** City Gross, Batterigatan 2, Jönköping

**Tid:** Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

#### Gränna vårdcentral\*

Logga in på [1177.se](http://1177.se) för att boka tid.

**Plats:** Vårdcentralen, Hävdevägen 31, Gränna

**Tid:** 8-9 dec

Till nedan behöver du inte boka tid, vi har drop-in:

**Plats:** Örserum Hembygdsgården

**Tid:** 4 nov kl. 14.00-16.00

**Plats:** Ölmstad Svenska kyrkans församlingshem

**Tid:** 5 nov kl. 14.00-16.00

**Plats:** Visingsö, Annero äldreboende

**Tid:** 10 nov kl. 09.00-11.00

**Plats:** Uppgränna bygdegård

**Tid:** 11 nov kl. 14.00-16.00

**Plats:** Gränna Equmeniakyrkan

**Tid:** 12 nov kl. 14.00-16.00

17 nov kl. 14.00-16.00

### Hälsans vårdcentral 1 och

### Hälsans vårdcentral 2\*

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

Du som är 75 år och äldre kommer att bli kontaktad av oss och erbjudas en tid för vaccination.

**Plats:** Hälsans vårdcentrum, Fabriksgatan 17, Jönköping

**Tid:** Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära med start 10 nov.

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

**Plats:** Mogårdens äldreboende, Mostigen 1 Bottnaryd

**Tid:** 4 nov kl. 08.30-11.00

11 nov kl. 08.30-11.00

#### Kungshälsans vårdcentral\*

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

**Plats:** Huskvarna vårdcentrum, ingång vid kortsidan mot teatern, Jönköpingsvägen 19, Huskvarna

**Tid:** 3-5 nov kl. 16.00-19.00 för 75 år

och äldre samt riskgrupper

9-12 nov kl. 16.00-19.00 för 65 år

och äldre samt riskgrupper

#### Läkarhuset Huskvarna

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

**Plats:** Huskvarna Garden huvudentré (f.d. Kinnarps arena) Elmiavägen 18, Jönköping

**Tid:** 3-5 nov kl. 10.00-16.00

10-12 nov kl. 10.00-16.00

#### Läkarhuset Väster

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

**Plats:** Huskvarna Garden huvudentré (f.d. Kinnarps arena) Elmiavägen 18, Jönköping

**Tid:** 3-5 nov kl. 10.00-16.00

10-12 nov kl. 10.00-16.00

## RISKGRUPPER FÖR INFLUENSA:

Personer som är 65 år eller äldre, gravida samt personer med kronisk sjukdom, till exempel hjärt-lungsjukdom, lever- eller njursvikt, diabetes eller nedsatt immunförsvar.

### Läkarhuset Öster

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

**Plats:** Husqvarna Garden huvudentré (f.d. Kinnarps arena) Elmiavägen 18, Jönköping

**Tid:** 3-5 nov kl. 10.00-16.00  
10-12 nov kl. 10.00-16.00

### Norrahammars vårdcentral\*

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

**Plats:** Vårdcentralen, Postgatan 1, Norrahammar (ingång vid innerorget entré B)

**Tid:** 3 nov kl. 17.00-20.00  
5 nov kl. 17.00-20.00  
11-12 nov kl. 17.00-20.00

### Rosenhälsans vårdcentral\*

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

**Plats:** Huskvarna vårdcentrum, Jönköpingsvägen 19, Huskvarna (ingång vid kortsidan mot teatern)

**Tid:** 3-5 nov kl. 16.00-19.00  
för 75 år och äldre, riskgrupper  
9-12 nov kl. 16.00-19.00  
för 65 år och äldre, riskgrupper

### Rosenlunds vårdcentral\*

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

**Plats:** Rosensalen, Rosenlunds vårdcentrum, Hermansvägen 5, Jönköping (ingång vid apoteket)

**Tid:** 3-5 nov kl. 15.00-18.00  
för 75 år och äldre, riskgrupper  
10-12 nov kl. 15.00-18.00  
för 65 år och äldre, riskgrupper  
17-19 nov kl. 15.00-18.00  
för 65 år och äldre, riskgrupper och övriga  
24-26 nov 15.00-18.00  
för 65 år och äldre, riskgrupper och övriga

### Råslätts vårdcentral\*

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

**Plats:** Råslätts vårdcentral, Tornfalksgatan 11, Jönköping

**Tid:** 3-5 nov kl. 16.00-18.00  
10-12 nov kl. 16.00-18.00  
17-19 nov kl. 16.00-18.00

### Tenhults vårdcentral\*

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

**Plats:** Huskvarna vårdcentrum, Jönköpingsvägen 19, Huskvarna (ingång vid kortsidan mot teatern)

**Tid:** 3-5 nov kl. 16.00-19.00  
för 75 år och äldre samt riskgrupper  
9-12 nov kl. 16.00-19.00  
för 65 år och äldre samt riskgrupper

### Wasa vårdcentral

Ring oss för att boka tid, 010-242 88 00.

**Plats:** Wasa vårdcentral, Kungsängstorget 4, Jönköping

**Tid:** Mån-fre kl. 15.00-16.00 under nov-dec

### Wetterhälsan A6, Munksjöstaden och Atollen

Du behöver inte boka tid, vi har drive-in med bil.

**Plats:** Elmia, B-hallen. Infart vid Elmiavägen, genom porten vid Husqvarna Garden (tidigare Kinnarps Arena).

**Tid:** Mån-fre kl. 13.00-16.00

### Vårdcentralen Lokstallarna, Bräcke diakoni

Logga in på 1177.se för att boka tid.

**Plats:** Vårdcentralen, Kortebovägen 6, Jönköping

**Tid:** 4 nov kl. 15.00-18.00  
7 nov kl. 09.00-17.00  
14 nov kl. 09.00-17.00  
18 nov kl. 15.00-18.00

### Öxnehaga vårdcentral\*

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

**Plats:** Vårdcentralen, Oxhagsgatan 59, Huskvarna

**Tid:** 3-4 nov kl. 16.00-18.00  
11 nov kl. 16.00-18.00  
18 nov kl. 16.00-18.00  
25 nov kl. 16.00-18.00

**Plats:** Österängskyrkan, Polstjärnevägen 7, Jönköping

**Tid:** 12 nov kl. 15.00-17.00

## MULLSJÖ

### Mullsjö vårdcentral\*

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

**Plats:** Vårdcentralen, Gunnarsbovägen 35, Mullsjö (sjukgymnastikens lokaler)

**Tid:** 3-5 nov kl. 14.00-17.00  
10-12 nov kl. 14.00-17.00  
17-19 nov kl. 14.00-17.00

## NÄSSJÖ

### Bodafors vårdcentral och Bodafors vårdcentral Malmbäck filial\*

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära och drop-in för riskgrupper.

**Plats:** Vårdcentralen, Torget 1, Bodafors

**Tid:** 12 nov kl. 14.00-16.00  
drop-in för riskgrupper  
19 nov kl. 14.00-16.00  
drop-in för riskgrupper

Vill du boka tid gör du det via appen Bra Liv nära.

## Observera att tid och lokal kan ändras

Uppdaterad information hittar du på [1177.se/jonkopings-lan](http://1177.se/jonkopings-lan)

**Plats:** Filial/läkarmottagning, Ådalagatan 4, Malmbäck

**Tid:** 10 nov kl. 10.30-12.30 drop-in för riskgrupper  
Vill du boka tid gör du det via appen Bra Liv nära.

### Nässjö Läkarhus

Ring oss för att boka tid, 010-243 28 08 eller kontakta oss genom att logga in på 1177.se.

**Plats:** Nässjö Läkarhus, Mariagatan 30, Nässjö

**Tid:** 3 nov kl. 13.00-16.00  
5 nov kl. 13.00-16.00  
6 nov kl. 08.00-10.00  
10 nov kl. 13.00-16.00  
12 nov kl. 13.00-16.00  
13 nov kl. 08.00-10.00  
17 nov kl. 13.00-16.00  
19 nov kl. 13.00-16.00  
20 nov kl. 08.00-10.00  
24 nov kl. 13.00-16.00  
26 nov kl. 13.00-16.00  
27 nov kl. 08.00-10.00

### Nässjö vårdcentral\*

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

**Plats:** Vårdcentralen, Skansgatan 9, Nässjö  
**Tid:** Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

**Plats:** Anneberg

**Tid:** Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

**Plats:** Mottagningen, Ådalagatan 4, Malmbäck

**Tid:** Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

### Vårdcentralen Nyhälsan, Bräcke diakoni

Logga in på 1177.se för att boka tid eller ring oss, 010-243 39 00.

**Plats:** Vårdcentralen, Nyhemsgatan 6, Nässjö

**Tid:** Från 3 november och framåt.

**Plats:** Nyhälsans filial, Forserum

**Tid:** Från 3 november och framåt.



## SÄVSJÖ

### Sävsjö vårdcentral\*

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära och telefon, 010-243 86 10.

**Plats:** Vårdcentralen, Villagatan 14, Sävsjö

**Tid:** 4-5 nov kl. 16.00-18.00

11-12 nov kl. 16.00-18.00

18-19 nov kl. 16.00-18.00

25-26 nov kl. 16.00-18.00

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

**Plats:** IOGT-lokalen, Järnvägsgatan 31, Stockaryd

**Tid:** 13 nov kl. 10.00-14.00

### Sävsjö vårdcentral Vrigstad filial\*

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära och telefon, 010-243 88 00.

**Plats:** Vårdcentralen, Vårdshusvägen 3, Vrigstad

**Tid:** 4-5 nov kl. 14.00-16.00

11-12 nov kl. 14.00-16.00

18-19 nov kl. 14.00-16.00

25-26 nov kl. 14.00-16.00

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

**Plats:** Träffpunkten Servicehus, Östra Torggatan 1, Rörvik

**Tid:** 17 nov kl. 13.00-16.00

## TRANÅS

### Läkarhuset Tranås

Logga in på 1177.se för att boka tid eller ring oss, 010-243 98 60.

**Plats:** Läkarhuset, Vasagatan 1, Tranås

**Tid:** 3-5 nov kl. 10.00-12.00 och 13.00-15.00

10-12 nov kl. 10.00-12.00 och 13.00-15.00

17-19 nov kl. 10.00-12.00 och 13.00-15.00

24-26 nov kl. 10.00-12.00 och 13.00-15.00

### Tranås vårdcentral\*

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

**Plats:** Tranås Vårdcentral, Norra Storgatan 101, Tranås (vid sidan av huvudentrén)

**Tid:** 3 nov kl. 17.00-19.00

12 nov kl. 13.00-15.00

17 nov kl. 14.00-16.00

20 nov kl. 10.00-12.00

Du behöver inte boka tid, vi har drive-in med bil, följ anvisning av trafikledare, sitt kvar i bilen för vaccination.

**Plats:** Tranås Vårdcentral (Baksidan av vårdcentralen) infart från Spolgatan.

**Tid:** 5 nov kl. 13.00-15.00

24 nov kl. 13.00-15.00

## VAGGERYD

### Skillingaryds vårdcentral\*

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

**Plats:** Skillingaryds vårdcentral, Ljungberghsgatan 2, Skillingaryd

**Tid:** Du hittar och bokar tid i appen

Bra Liv nära.

### Vaggeryds vårdcentral\*

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

**Plats:** Centralt i Vaggeryd

(Gamla Coops lokaler)

**Tid:** Du hittar och bokar tid i appen

Bra Liv nära.

**Plats:** Framgången 4 A, B, Vaggeryd

**Tid:** Du hittar och bokar tid i appen

Bra Liv nära.

**Plats:** Fridensborg, Storgatan 35-37,

Vaggeryd

**Tid:** Du hittar och bokar tid i appen

Bra Liv nära.

## VETLANDA

### Vetlanda vårdcentral\*, Vårdcentralen

#### Aroma, Unicare vårdcentral

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

**Plats:** Missionskyrkan Vetlanda

(Ingång vid parkeringen)

**Tid:** 3-4 nov kl. 09.00-17.00

10-11 nov kl. 09.00-17.00

**Plats:** Mottagningen, Östra Storgatan 1,

Kvillsfors

**Tid:** 5 nov kl. 10.00-16.00

**Plats:** Equmeniakyrkan, Ekenässjön,

Allégatan 1

**Tid:** 5 nov kl. 09.00-12.00

**Plats:** Frikyrkan Holsbybrunn,

Vetlandavägen 28

**Tid:** 5 nov kl. 14.00-16.00

**Plats:** Distriktssköterskemottagningen

Korsberga, Lönnngatan 11

**Tid:** 12 nov kl. 10.00-12.00

**Plats:** Bygdegården Näshult

**Tid:** 12 nov kl. 14.00-16.00

### Landsbro vårdcentral\*

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

**Plats:** Vårdcentralen, Valåkravägen 1, Landsbro

**Tid:** 3 nov kl. 17.00-19.00

5 nov kl. 17.00-19.00

**Plats:** Distriktssköterskemottagningen, Ramkvilla

**Tid:** 10 nov kl. 14.00-16.00

## VÄRNAMO

### Unicare Apladalens vårdcentral, Värnamo

Logga in på 1177.se för att boka tid eller ring oss, 010-244 08 00, vid behov gör vi hembesök.

**Plats:** Pilgatan 10, Värnamo

(ingång via portalen till vår bakgård, väntrum utomhus)

**Tid:** 3-5 nov kl. 16.00-19.00

10-12 nov kl. 16.00-19.00

17-19 nov kl. 16.00-19.00

24-26 nov kl. 16.00-19.00

**Plats:** Filial, Storgatan 37, Forsheda

**Tid:** 5 nov kl. 13.00-17.00

12 nov kl. 13.00-17.00

19 nov kl. 13.00-17.00

### Rydaholms vårdcentral\*

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

**Plats:** Vårdcentralen, Dahlgrens väg, Rydaholm

**Tid:** Du hittar och bokar tid i appen

Bra Liv nära.

### Vråens vårdcentral\*

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

**Plats:** Galleria Flanaden, Värnamo city

**Tid:** Du hittar och bokar tid i appen

Bra Liv nära.

### Väster vårdcentral\*

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

**Plats:** Galleria Flanaden, Värnamo city

**Tid:** Du hittar och bokar tid i appen

Bra Liv nära.

”Jag vaccinerar mig för att följderna av influensa kan bli mycket svårare för mig som har diabetes.”

Viktor, diabetiker



# Vaccinera dig mot influensa!

Influensavaccination är gratis för dig som är 65 år eller äldre, är gravid eller tillhör någon riskgrupp:

Kronisk hjärt- eller lungsjukdom | Kronisk lever- eller njursvikt  
Nedsatt lungfunktion | Diabetes | Kraftigt nedsatt immunförsvar



Läs mer om influensa på [1177.se/Jonkopings-lan](https://1177.se/Jonkopings-lan)