***Hvussu fer koppsetingin fram***

Koppsetingin fer fram hjá egnum kommunulækna. Eftir koppsetingina skalt tú sita í 15 til 20 minuttir í bíðirúminum, soleiðis at kommunulæknin kann tryggja sær, at tú ikki verður illa fyri aftaná koppsetingina.

***Fyri at koppsetingin skal virka, skalt tú koppsetast 3 ferðir innan fyri eitt ár.***

1. Læknavitjan. Ring og avtala tíð hjá tínum kommunulækna – tað er einki at bíða við.
2. Læknavitjan. Hetta skal vera umleið 2 mánaðir aftaná fyrstu læknavitjanina.
3. Læknavitjan. Hetta skal verða umleið 4 mánaðir aftaná næstu læknavitjanina.

Her kann tíðspunktið fyri koppseting verða skrivað.

Navnið á tær: ______________________________

Kommunulækni: ______________________________

Adressa: ______________________________

Telefon nr.: ______________________________

1. Koppseting tann / -

2. Koppseting tann / -
*skal helst fara fram 2 mánaðir eftir 1. koppseting*

3. Koppseting tann / -
*skal helst fara fram 4 mánaðar eftir 2. koppseting*

FØROYAPRENT | SVANAMERKTUR PRENTLUTUR 541 705

## *HENTAR SLÓÐIR*

**GIGNI-heilsufrøði til børn & ung**
tlf. nr. 56 23 00
*www.gigni.fo*
*gigni@gigni.fo*

**HEILSUMÁLARÁÐIÐ**
tlf. nr. 30 40 50
*www.hmr.fo*
*hmr@hmr.fo*

**KRABBAMEINSFELAGIÐ**
tlf. nr. 31 79 59
*www.krabbamein.fo*
*ffk@krabbamein.fo*

*www.sst.dk/stophpv*
*www.vidunderlivet.dk*

HEILSUMÁLARÁÐIÐ

# **ÓKEYPIS** koppseting fyri **lívmóðurhálskrabba**

Hent at vita, tá tú skalt koppsetast

### *Nú kanst tú verða koppsett ókeypis, tá tú fyllir 12 ár*

Nú kunnu allar gentur og kvinnur, sum eru føddar 1. januar 1985 ella seinni – og sum hava fylt 12 ár – verða koppsettar ókeypis fyri lívmóðurhálskrabbamein. Koppsetingin skal verða liðug, áðrenn tú fyllir 28 ár. Um tú ikki ert liðug koppsett, áðrenn tú fyllir 28 ár, rindar tú sjálv tann partin av koppsetingini, sum restar í.

### *Hvat er HPV-virus?*

HPV (Humant Papillovirus) er eitt felagsheiti fyri meira enn 100 ymisk sløg av virusum, ið hvør hevur eitt nummar. Minst 15 sløg av HPV-virus kunnu elva til lívmóðurhálskrabbamein. Tey mest vanligu sløgini eru HPV 16 og 18. HPV er eitt ógvuliga vanligt virus, serliga ímillum tey ungu. Virusið smittar lætt, um tú hevur seksuelt samband við ein, sum hevur virusið. Hjá teimum flestu hvørvur brunin av sær sjálvum. Hjá nøkrum verður virusið verandi og kann elva til kyknubroytingar, sum seinni í lívinum kunnu elva til lívmóðurhálskrabbamein.

### *Verður tú koppsett, er vandin minni fyri at fáa lívmóðurhálskrabbamein*

HPV-koppsetingin verjir ímóti teimum báðum sløgunum av HPV-virusinum, sum elva til nógv teir flestu tilburðirnar av lívmóðurhálskrabbameini. Koppsetingin verjir eisini ímóti fleiri øðrum sløgum av krabbameini í kynsgøgnunum.

### *Koppsetingin minkar um vandan fyri at fáa kynsfinnur*

HPV kann elva til kynsfinnur. Á sama hátt, sum til ber at hava finnur á fingrum og fótum, ber til at fáa finnur á ella rundanum kynsgøgnini. Kynsfinnur eru ikki vandamiklar, men tær kunnu vera torførar at fáa burtur. Koppsetingin verjir ímóti teimum báðum sløgunum av HPV-virusum, sum elva til flestu kynsfinnurnar.

### *Tú skalt koppsetast, áðrenn tú verður smittað*

Koppsetingin fyri HPV-virus virkar einans, um tú verður koppsett, áðrenn tú verður smittað. Tí skalt tú koppsetast so tíðliga sum gjørligt – og helst áðrenn tú verður seksuelt virkin. Ungar seksuelt virknar gentur og kvinnur kunnu eisini fáa gagn av koppsetingini, tí tað er ikki víst, at tær eru smittaðar.

## *BIÐ UM TÍÐ TIL TA FYRSTU KOPPSETINGINA*

### *Hjáárin*

Tú kanst blíva eitt sindur eym, fáa roða og hovna, har tú ert prikað. Nakrar gentur og kvinnur fáa eisini eitt sindur av fepuri.

### *Hít minkar um vandan fyri smittu*

Hóast tú verður koppsett, er tað týdningarmikið, at tú verjir teg við at brúka hít, tá tú ert seksuelt virkin. Hítin verjir eisini ímóti at verða við barn, umframt kynssjúkum, sum klamydia, HIV og kynsfinnum.

### *Fyribyrgjandi kanning fyri lívmóðurhálskrabbamein*

Tað er sera umráðandi, at tú fert til fyribyrgjandi kanningar móti lívmóðurhálskrabbamein, hóast tú ert koppsett. Fyribyrgjandi kanningarnar eru eitt tilboð til allar kvinnur í aldrinum 25-60 ár. Endamálið við fyribyrgjandi kanningunum er at finna og viðgera kyknubroytingar, áðrenn tær gerast hættisligar og elva til krabbamein. Fyribyrgjandi kanningarnar fara fram hjá egnum kommunulækna. Kvinnan ringir sjálv til kommunulæknan at biðja um tíð til fyribyrgjandi kanningarnar.