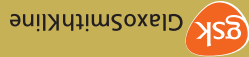


Mettez les chances de votre côté. Faites-vous vacciner.



Infection à la maison



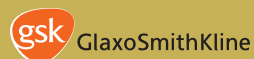
99264

1. La Coalition canadienne pour la sensibilisation et la promotion de la vaccination : www.influenza.cpha.ca
2. Agence de santé publique du Canada. Fiches techniques santé/sécurité – agents infectieux : Grippe, virus de la : www.phac-aspc.gc.ca/influenza
3. Agence de santé publique du Canada. Comité consultatif national de l'immunisation (CCNI). Déclaration sur la vaccination antigrippale pour la saison 2002-2003. <http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/ccdr-rmtc/02vol28/28su07/07ccca.html>
4. Santé Canada. Votre santé et vous – Maladies – L'influenza (la grippe) : <http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/diseases-maladies/flu-grippe/fr.html>
5. Agence de santé publique du Canada. Comité consultatif national de l'immunisation (CCNI). Déclaration sur la vaccination antigrippale pour la saison 2005-2006 : http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/ccdr-rmtc/05vol31/31asc-dcc-6/index_f.html

Faites en sorte que votre vie ne prenne pas un coup de froid.



Affection à la maison



La grippe n'est pas un rhume !

Principaux symptômes ¹	Grippe	Rhume
Fièvre	Forte (39 - 40° C) durant 3 à 4 jours	Rare
Mal de tête	Courant, parfois intense	Rare
Douleurs généralisées	Courantes, souvent aiguës	Parfois, légères
Fatigue, faiblesse	Courantes, intenses	Parfois, légères
Fatigue extrême	Dès le début, parfois intense	Rare
Congestion nasale	Courante	Courante
Malaise pulmonaire et toux	Courants, peuvent devenir graves	Légers ou modérés
Éternuements	Parfois	Courants
Mal de gorge	Courant	Courant



Pffrrrrrr!

Le vaccin contre la grippe est un moyen de prévention efficace.

Les vitamines et le bouillon de poulet ne sont pas d'un grand secours contre la grippe. Par contre, la vaccination contre la grippe constitue le meilleur moyen d'en réduire les effets; elle peut même aider à diminuer la gravité des symptômes si une personne contracte la grippe³.

Vous ne pouvez pas attraper la grippe en vous faisant vacciner.

Le vaccin antigrippal ne peut pas vous donner la grippe parce qu'il contient un virus inactivé³. Les vaccins contre la grippe employés à l'heure actuelle sont efficaces et sans danger, et les effets indésirables sont généralement minimes.



Aaa...choo!

Les virus de la grippe se modifient constamment.

La situation est aggravée par la constante évolution des virus responsables de la grippe, ce qui permet la création de virus complètement nouveaux auxquels nous n'avons pas de résistance⁴.

La grippe est très contagieuse.

Il est très facile d'attraper la grippe et de la transmettre, surtout lorsqu'une personne tousse ou éternue. En général, les adultes sont contagieux pendant 3 à 5 jours après l'apparition des premiers symptômes et les enfants, pendant jusqu'à 7 jours².

Pour certains groupes, la grippe constitue un risque plus grand.

La vaccination contre la grippe est particulièrement recommandée dans les cas suivants⁵ :

- les personnes de plus de 65 ans;
- les enfants en bonne santé âgés de 6 à 23 mois;
- les adultes et les enfants atteints d'une maladie cardiaque ou pulmonaire chronique;
- les adultes et les enfants atteints d'affections chroniques telles que le diabète ou un autre trouble métabolique, le cancer, l'immuno-déficience, l'immunosuppression, une maladie du rein, l'anémie;
- les personnes vivant en centre d'hébergement ou en établissement de soins de longue durée;
- les personnes porteuses du VIH;
- les enfants et les adolescents (âgés de 6 mois à 18 ans) qui reçoivent un traitement prolongé à l'aspirine.
- La vaccination contre la grippe est également recommandée pour toute personne susceptible de transmettre le virus aux groupes exposés à un risque élevé de complications liées à la grippe.

En général, les effets indésirables du vaccin contre la grippe sont minimes.

Chez l'adulte, une douleur au point d'injection pouvant persister jusqu'à 2 jours est un effet indésirable courant, mais cela nuit rarement aux activités quotidiennes. Chez les enfants en bonne santé, le vaccin contre la grippe est sans danger et bien toléré; néanmoins, des réactions locales bénignes, principalement un endolorissement, se manifestent chez 7 % des enfants de moins de 3 ans. Une fièvre postvaccinale peut être constatée chez 12 % des enfants âgés de 1 à 5 ans.

Le vaccin contre la grippe peut être contre-indiqué si vous êtes allergique aux œufs ou si vous êtes atteint d'une maladie aiguë accompagnée de fièvre. Dans ce cas, parlez-en avec le médecin⁵.

Faites-vous vacciner contre la grippe au bon moment et chaque année.

La saison de la grippe débute habituellement en novembre et, en général, la vaccination commence à la mi-octobre. Assurez-vous d'avoir une protection maximale en vous faisant vacciner tôt.

Chaque année, de nouvelles souches du virus de la grippe font leur apparition. Étant donné que les anticorps contre le virus de la grippe produits en réponse à la vaccination sont efficaces pendant 4 à 6 mois², il faut se faire vacciner de façon régulière afin de combattre les nouvelles souches.