

5 CHOSES À SAVOIR À PROPOS DE LA GRIPPE

1 LA GRIPPE EST BIEN PIRE QU'UN MAUVAIS RHUME

La grippe saisonnière, couramment appelée la grippe, est une infection des voies respiratoires causée par le virus de l'influenza. La grippe se contracte et se propage facilement. Les symptômes de la grippe sont bien plus graves que ceux du rhume.

SYMPTÔME	RHUME	GRIPPE
FIÈVRE	Rare	Habituelle, forte fièvre soudaine (102 °F / 39 °C – 104 °F / 40 °C), dure de 3 à 4 jours
MAUX DE TÊTE	Rares	Habituels, parfois intenses
DOULEURS ET COURBATURES	Parfois, légères	Habituelles, souvent aiguës
FATIGUE ET FAIBLESSE	Parfois, légère	Habituelle, intense, peut persister pendant 2-3 semaines ou plus
FATIGUE EXTRÊME	Rare	Habituelle, prédominante dès le début, parfois intense
NEZ QUI COULE, NEZ BOUCHÉ	Courant	Parfois
ÉTERNUEMENTS	Courants	Parfois
MAUX DE GORGE	Courants	Parfois
MALAISES PULMONAIRES, TOUX	Parfois, légers à modérés	Peuvent entraîner une pneumonie et une insuffisance respiratoire ; peuvent empirer des maladies respiratoires chroniques préexistantes ; sont parfois mortelles
PRÉVENTION	Lavage fréquent des mains	Vaccination annuelle et lavage fréquent des mains

2 LA VACCINATION EST LE MOYEN DE PRÉVENTION LE PLUS EFFICACE

Le Comité consultatif national de l'immunisation recommande que tous les segments de la population se fassent vacciner contre la grippe. La vaccination réduira la gravité de la maladie si vous la contractez. Elle est le seul moyen de prévention qui a fait ses preuves pour réduire les taux de mortalité attribuables à la grippe.

3 SE PROTÉGER SOI-MÊME PROTÈGE LES AUTRES

À mesure que les gens se font vacciner, le virus de l'influenza a moins de chances de se multiplier et de circuler. Si vous ne contractez pas la grippe, vous ne pouvez pas la transmettre à ceux qui vous entourent.

Vous protégez donc tous ceux qui sont vulnérables aux complications liées à l'infection par le virus, notamment les personnes âgées et les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

4 LA VACCINATION EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANTE POUR CERTAINES PERSONNES

y compris :

- toute personne atteinte d'une maladie cardiaque ou pulmonaire chronique, notamment l'asthme et la fibrose kystique ;
- toute personne atteinte de diabète ou d'une autre maladie métabolique, cancer, néphropathie (maladie du rein), maladie du sang, ou dont le système immunitaire est affaibli ;
- toute personne de 65 ans et plus ou qui habite, travaille ou fait du bénévolat dans une résidence pour personnes âgées, un établissement de soins de longue durée ou tout autre établissement de santé ;
- les professionnels de la santé ;
- les femmes enceintes et les personnes vivant avec un bébé de moins de 6 mois ;
- toute personne qui voyage à un endroit où il y a un risque élevé que le virus de la grippe soit présent. Tout individu qui réside ou qui est en contact avec une personne à risque élevé énumérée ci-dessus ;
- les enfants en santé âgés de 6 à 23 mois.

5 IL Y A UN NOUVEAU VACCIN CONTRE LA GRIPPE CHAQUE ANNÉE POUR COMBATTRE DE NOUVELLES SOUCHES DU VIRUS

Chaque année, de nouveaux vaccins contre la grippe sont produits afin de combattre les dernières souches de la grippe contre lesquelles le nouveau vaccin devra protéger cette année-là. Vous devez recevoir le nouveau vaccin injectable ou intranasal pour être protégé contre les souches les plus récentes.