

French

VACCINATION CONTRE LA GRIPPE PANDEMIQUE (H1N1) 2009 (PANDEMIC (H1N1) 2009 INFLUENZA VACCINE)

L'immunisation continue d'être notre meilleure défense contre la grippe. La grippe est une infection des poumons et des voies respiratoires causée par une variété de souches du virus de la grippe qui circulent dans le monde chaque année. En Amérique du Nord, le virus de la grippe nous affecte habituellement entre novembre et avril—notre saison de grippe. Chaque année un vaccin est produit pour nous protéger contre les souches de grippe que nous nous attendons à voir circuler pendant l'hiver ou la saison de grippe.

Cet hiver, nous nous attendons à ce que la grippe pandémique 2009 (H1N1) de type A soit la souche de grippe prédominante en circulation en Alberta, mais d'autres souches peuvent également circuler et nous rendre malade pendant la saison.

Quels sont les symptômes de la grippe pandémique (H1N1)? (What are the symptoms of pandemic (H1N1) influenza?)

Les symptômes de la grippe pandémique (H1N1) sont les mêmes que ceux de la grippe saisonnière. Les symptômes les plus courants sont:

- L'apparition soudaine de toux et
- Fièvre (38°C/100.4°F de température ou plus)

D'autres symptômes courants peuvent comprendre :

- Fatigue
- Maux de tête ou douleurs musculaires
- Perte d'appétit
- Mal de gorge ou écoulement nasal

Avec la grippe pandémique (H1N1) les personnes atteintes peuvent également avoir la nausée, des vomissements ou la diarrhée. La plupart des personnes qui ont la grippe pandémique (H1N1) ont des symptômes légers et leur état s'améliore sans traitements médicaux en une semaine. Un petit nombre de personnes développent des symptômes graves et ont besoin d'être hospitalisées. Si vous avez des symptômes plus graves, vous devez voir un médecin tout de suite. Des symptômes plus graves sont :

- Avoir le souffle court (respiration rapide et difficile)
- Douleur de poitrine

Comment la grippe pandémique (H1N1) peut-elle être évitée? (How can pandemic (H1N1) influenza disease be prevented?)

- Faites-vous vacciner contre la grippe pandémique (H1N1)
- Lavez-vous souvent les mains
- Couvrez votre bouche et votre nez quand vous toussiez ou éternuez
- Restez en bonne santé en prenant soin de vous et de ceux dont vous vous occupez
- Restez à la maison quand vous êtes malade

Qu'est ce que le vaccin contre la grippe pandémique (H1N1)? (What is the pandemic (H1N1) vaccine?)

Ce vaccin protège contre la nouvelle souche de grippe pandémique (H1N1). Il ne protège pas contre la grippe saisonnière. La plupart des personnes développent une immunité 10 à 14 jours après avoir reçu le vaccin contre la grippe pandémique (H1N1).

Qui devrait recevoir le vaccin contre la grippe pandémique (H1N1)? (Who should get the pandemic (H1N1) vaccine?)

Il est recommandé à tous les Albertains de plus de six mois de se faire vacciner contre la grippe pandémique (H1N1).

Ceux qui devraient en bénéficier le plus sont :

- Les femmes enceintes
- Les enfants entre 6 mois et 5 ans
- Les personnes de moins de 65 ans souffrant de maladies chroniques
- Les populations autochtones
- Les travailleurs de la santé
- Les personnes vivant avec et s'occupant de bébés de moins de 6 mois et de personnes au système immunitaire affaibli

Qui ne devrait pas recevoir le vaccin? (Who should not get the vaccine?)

Si vous êtes allergique aux œufs ou au poulet, il ne vous est pas recommandé. Les enfants âgés de moins de six mois ne devraient également pas recevoir le vaccin.

Est-ce que les vaccins contre la grippe pandémique (H1N1) et la grippe saisonnière sont sans danger?

(Are pandemic (H1N1) Influenza and seasonal influenza vaccines safe?)

Oui. Vous ne pouvez pas contracter la grippe par ces vaccins. Au Canada, les vaccins subissent des tests rigoureux et suivent des procédures de licence avec le gouvernement fédéral avant d'être introduit sur le marché.

Quels sont les effets secondaires possibles de ce vaccin? (What are the possible side effects of this vaccine?)

Les réactions qui apparaissent sont généralement bénignes et ne durent pas au delà de 48 heures. Pendant un jour ou deux vous pourriez :

- Avoir une rougeur, une légère douleur et/ou un gonflement au site de l'injection
- Être irritable et/ou fatigué
- Avoir une légère fièvre, des frissons, des maux de tête, des douleurs musculaires et des douleurs

Comme pour toutes autres immunisations des effets inattendus et inhabituels peuvent apparaître. Les réactions graves sont très rares. Appeler Info Santé Alberta ou parler à votre médecin pour plus d'information.

Que devez-vous faire si vous avez une réaction au vaccin? (What should you do if you have a reaction to the vaccine?)

- Pour la douleur ou le gonflement au site de l'injection, placer une serviette humide et froide sur la zone affectée.
- Pour la douleur ou la fièvre, prendre de l'acétaminophène (également appelé Tylenol®) comme indiqué sur l'emballage. Les adultes peuvent également utiliser d'autres analgésiques de leur choix.

NB : L'acide acétylsalicylique ou aspirine® n'est pas recommandée pour les personnes de moins de 18 ans à cause de risques accrus du syndrome de Reyes.

- Boire plus de liquides (eau ou jus de fruits) si vous avez de la fièvre.
- Appeler Info Santé Alberta ou votre infirmière de la santé publique si vous avez des questions ou si votre enfant a des réactions inhabituelles au vaccin.
- Appeler 911 si vous avez une urgence médicale.

Où puis-je me faire vacciner contre la grippe pandémique (H1N1)? (Where can I get the pandemic (H1N1) influenza vaccine?)

Toutes ces cliniques sont sans rendez-vous. Veuillez apporter votre carte d'assurance-maladie (Alberta Health Card) et une carte d'identification avec photo. Apporter également un papier comportant votre adresse écrite en anglais. Appeler Info Santé Alberta pour savoir quand vous aurez droit à la vaccination. Info Santé Calgary 403-943-1556, Info Santé Edmonton 780-408-5465, numéro sans frais 1-866-408-LINK(5465). En ce moment la vaccination contre la grippe H1N1 est seulement disponible pour les groupes à haut risque, cependant elle sera ré-ouverte au publique dès que nous aurons un apport de vaccins suffisant.

Les sites de Calgary : **(Calgary locations:)**

Du lundi au jeudi de 8.30 à 20.00, du vendredi au dimanche de 8.30 à 15.30

1. Richmond Road Diagnostic Treatment Centre, 1820 Richmond Road SW Calgary, T2T 5C7
2. Avenida Village, Unit 303, 12445 Lake Fraser Drive SE Calgary, T2J 7A4
3. Brentwood Village Mall, Unit 302, 3630 Brentwood Road NW Calgary, T2L 1K8
4. EMS Whitehorn, 100, 3705-35 Street NE Calgary, T1Y 6C2
5. Stampede Grounds (Grandstand) 1410 Olympic Way Calgary AB T2G 2W1 (NOUVEAU)
6. Olympic Oval, U of C, 2500 University Dr NW T2N 1N4

Les sites d'Edmonton : **(Edmonton locations:)**

Du lundi au jeudi de 09.00 à 20.00, du vendredi au dimanche de 09.00 à 16.00

1. Westmount Centre, Gorad Road and 111 Avenue, Edmonton, T5M 3L7
2. Northgate Centre, 9499-137 Avenue, Edmonton, T5E 5R8
3. Bonnie Doon Shopping Centre, 82 Avenue and 83 Street, T6C 1L1
4. Millbourne Mall, 7609 38 Ave, Edmonton, T6K 3L6
5. Rutherford Health Centre, 11153-Ellerslie Road, 2nd floor, Edmonton, T6W 0E9
6. Commonwealth Stadium – 11000 Stadium Road Edmonton Central and West AB T5J 2R7 (NOUVEAU)

Pour tous les autres sites en Alberta veuillez consulter :

<http://www4.albertahealthservices.ca/immunization/> et trouver le site le plus proche de chez vous ou appeler Info Santé Alberta.

Pour plus d'information sur la vaccination, contacter votre médecin de famille ou parler à une infirmière 24h/24, 7j/7 à Info Santé Alberta 1-866-408-5465 sans frais.

Source: site web d'Alberta Health Services www.albertahealthservices.ca

Site web Influenza Vaccine, Health and Wellness, www.health.alberta.ca/health-info/imm-influenza.html

Pour les articles précédents « En route vers une bonne santé » et des informations sur la santé en français, veuillez consulter

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/health_information/french.htm