

La grippe, que pouvez-vous faire? INFLUENZA, WHAT YOU CAN DO?

French

Chaque année beaucoup de gens tombent malades en attrapant la grippe. Au Canada, les gens l'attrapent généralement entre novembre et avril. La grippe est une maladie grave et très contagieuse. Le virus de la grippe infecte le nez, la gorge et les poumons. Il peut causer des complications telles une infection des oreilles, une pneumonie ou même la mort.

Vos risques (Your risk)

La grippe se propage de différentes façons, par la toux, les éternuements et sur les surfaces touchées par les gens qui ont la grippe. Ceux qui sont âgés de 65 ans et plus et ceux qui ont un problème médical comme des problèmes pulmonaires, cardiaques ou rénaux, le diabète ou un système immunitaire faible courent un risque plus élevé de développer des complications de la maladie. Les enfants âgés de 0 à 23 mois, toutes les femmes enceintes et les mamans qui allaitent présentent des risques accrus d'être hospitalisés à cause de la grippe.

Quels sont les symptômes? (What are the symptoms?)

Les symptômes de la grippe comprennent :

- Une fièvre soudaine de 38 °C (100,4°F) ou plus
- Une toux sèche
- Douleurs et maux spécialement à la tête, dans le bas du dos et dans les jambes
- Faiblesse et fatigue

Les autres symptômes comprennent :

- Frissons
- Mal de gorge
- Écoulement nasal
- Absence d'appétit

Comment pouvez-vous vous protéger vous-même et protéger les autres? (How can you protect yourself and others from influenza?)

Faites-vous vacciner contre la grippe (Get the influenza vaccine)

Le vaccin contre la grippe aide les gens à se protéger contre la grippe. Dans les conditions idéales vous devriez vous faire vacciner chaque automne entre octobre et mi-novembre, mais il n'est jamais trop tard. Vous pouvez toujours vous faire vacciner jusqu'à la fin de la saison de la grippe. Comme la souche du virus change chaque année, une vaccination contre la grippe est nécessaire chaque année. La protection commence deux semaines après avoir reçu le vaccin et dure environ de 6 à 12 mois. Le vaccin contre la grippe prévient la maladie dans 70 à 90 pourcent des cas chez les enfants et les adultes en bonne santé. Vous pouvez toujours attraper la grippe après avoir été vacciné mais les symptômes seront beaucoup plus modérés.

En Alberta, le vaccin de la grippe est GRATUIT pour :

- Ceux et celles qui sont âgés de 65 ans et plus
- Ceux qui ont un problème médical comme l'asthme, des problèmes cardiaques, du diabète, des problèmes rénaux ou ceux qui ont un système immunitaire faible
- Tous les enfants âgés de 6 à 23 mois
- Les femmes enceintes et les mamans qui allaitent

- Les membres d'un foyer qui vivent avec des individus appartenant aux groupes précités et les familles avec des enfants de 0 à 23 mois peuvent également recevoir la vaccination gratuitement.
- Le personnel de santé

Les personnes en bonne santé sont encouragées à faire la vaccination même s'elles n'appartiennent pas au groupe qui peut le recevoir gratuitement. Vous pouvez appeler le cabinet de votre médecin de famille pour prendre un rendez-vous ou appeler Calgary Health Link (Info Santé) au 943-5465 pour en savoir plus sur les cliniques où l'on vaccine.

Laver vos mains (wash your hands) : Protégez-vous et protégez les autres en lavant vos mains souvent comme cela vous diminuez vos risques d'être infecté après avoir touché des surfaces contaminées. Encouragez et aidez également les enfants à se laver les mains.

« **Couvrir votre toux »(cover your cough) :** Couvrir votre bouche et votre nez avec un mouchoir en papier quand vous toussiez ou quand vous éternuez. Jeter le mouchoir à la poubelle. Si vous n'avez pas de mouchoir en papier, toussiez dans votre manche; ne toussiez pas dans vos mains, car vous pouvez contaminer les surfaces avec vos germes.

Rester en forme (stay well): Faire de l'exercice aide votre corps à combattre les virus de la grippe. Essayer de faire 30 mn d'exercice régulièrement. Boire beaucoup d'eau, essayer de ne pas fumer et manger de la nourriture nutritive pour rester en bonne santé.

Source: Calgary Health Region, Health Link (Info Santé)