



## QU'EST-CE QUE L'INFLUENZA ?

L'influenza, communément appelée « grippe », est une infection respiratoire causée par un virus.



## L'INFLUENZA EST-ELLE GRAVE ?

Oui. L'influenza peut vous clouer au lit pendant plusieurs jours et vous empêcher de mener vos activités quotidiennes. Elle a parfois des conséquences plus graves : par exemple, elle peut entraîner une pneumonie nécessitant une hospitalisation, elle peut même causer la mort. Ces problèmes surviennent surtout chez les personnes les plus fragiles soit à cause de leur âge soit en raison d'une maladie chronique.

**Attention !** Il ne faut pas confondre l'influenza et les infections respiratoires plus banales, comme le rhume, dont les inconvénients sont plutôt mineurs.

Pour vous faire vacciner, adressez-vous à votre médecin ou informez-vous au CLSC de votre centre de santé et de services sociaux.

[www.msss.gouv.qc.ca/influenza](http://www.msss.gouv.qc.ca/influenza)



## NE JOUEZ PAS AVEC L'INFLUENZA

Campagne de vaccination gratuite contre l'influenza (grippe) pour les 60 ans ou plus et les autres personnes à risque



Photo: CDC

## LA VACCINATION

UNE ALLIÉE DE TAILLE

**Le vaccin contre l'influenza demeure la mesure de protection la plus efficace.**

Contrairement à la croyance populaire, le vaccin ne contient aucun virus vivant. Il est donc sécuritaire et ne peut pas donner l'influenza. Les personnes qui croient que le vaccin leur a donné l'influenza confondent probablement leurs symptômes avec ceux d'un rhume ou d'une infection causée par un autre virus.

Il est important de se faire vacciner chaque année parce que les virus qui causent l'influenza changent. Le contenu du vaccin est donc adapté aux virus actuellement en circulation.

Le vaccin est gratuit pour les personnes à risque élevé de complications, comme les personnes âgées de 60 ans ou plus, les très jeunes enfants et les malades chroniques, ainsi que pour leur entourage. Demandez à un professionnel de la santé de vous dire si vous faites partie des personnes à risque élevé de complications.

**Si vous avez 65 ans ou plus, ou si vous êtes atteint d'une maladie chronique, profitez-en également pour vous faire vacciner gratuitement contre les infections à pneumocoque. Ce vaccin ne se donne généralement qu'une seule fois.**



## L'HYGIÈNE DES MAINS

UNE MESURE SIMPLE ET EFFICACE

Le lavage des mains est un moyen efficace pour réduire la propagation des infections. Cette mesure toute simple est pourtant souvent négligée. Lavez-vous les mains souvent avec du savon ordinaire et de l'eau (le savon antibactérien n'est pas nécessaire).

Comment vous laver les mains efficacement:

- Mouillez les mains.
- Appliquez du savon.
- Frottez vigoureusement les mains ensemble pendant 15 à 20 secondes.
- Lavez toutes les surfaces de la main, incluant la région entre les doigts et les ongles.
- Rincez sous l'eau courante.
- Séchez les mains avec un papier essuie-tout ou une serviette propre en tissu.
- Fermez le robinet avec le papier essuie-tout ou la serviette.

Si le lavabo et l'eau courante ne sont pas accessibles, un rince-mains à base d'alcool (savon sans eau) peut être utilisé. Choisissez un produit contenant une concentration d'au moins 60 % d'alcool.



## L'HYGIÈNE RESPIRATOIRE

UN GESTE RESPONSABLE

- Couvrez-vous la bouche avec un mouchoir de papier lorsque vous tousssez ou éternuez. Lavez-vous les mains par la suite. À défaut d'un mouchoir de papier, tousssez dans le pli du coude ou dans la partie supérieure et interne du bras puisque ces endroits ne sont pas en contact avec des personnes ou des objets.
- Déposez les mouchoirs utilisés dans un sac à déchets, dans une poubelle fermée.
- Évitez de visiter les personnes âgées ou souffrant d'une maladie chronique si vous êtes malade.

**Ces mesures d'hygiène de base sont bonnes pour tous, en tout temps et en tout lieu. Adoptez-les !**