

Le vaccin antigrippal pour les gens de 65 ans et plus

Pourquoi devrais-je me faire vacciner contre la grippe?

Les gens de 65 ans et plus courent des risques plus élevés d'être gravement malades s'ils contractent la grippe. Le vaccin antigrippal est le meilleur moyen de se protéger contre la grippe, pour vous et votre entourage. Il diminue aussi vos risques de complications graves comme la pneumonie.

Faites-vous vacciner tôt. C'est une bonne idée de se faire vacciner au début de la saison de la grippe. Il faut environ quinze jours avant que le vaccin ne commence à faire son effet contre les virus de la grippe. Plus vous vous faites vacciner tôt, plus rapidement vous profiterez de sa protection.

Faites-vous vacciner contre la grippe tous les ans. Comme les virus de la grippe changent constamment, le vaccin change chaque année. La meilleure protection contre la grippe, c'est de se faire vacciner tous les ans.

Les enfants qui fréquentent l'école ou la garderie sont susceptibles de contracter et de transmettre la grippe parce qu'ils sont en contact étroit avec d'autres enfants pendant la journée. Si vous avez de jeunes

enfants ou des petits-enfants, ils pourraient vous transmettre la grippe. En vous faisant vacciner contre la grippe, vous serez mieux protégés. Si vous contractez quand même la grippe, vous serez peut-être moins malade.

Pourquoi est-ce que les risques de complications graves de la grippe augmentent en vieillissant?

Le système immunitaire s'affaiblit avec l'âge et il devient plus difficile de combattre les infections. Chez les personnes âgées, la grippe peut être grave et même mortelle. Les gens qui ont une maladie cardiaque ou qui ont eu un accident vasculaire cérébral courent aussi un plus grand risque de présenter de graves complications en cas de grippe. Durant la dernière saison de la grippe, la majorité des cas d'hospitalisation et de décès liés à la grippe était chez les gens de 65 ans et plus.

Comment puis-je éviter la grippe?

- Faites-vous vacciner contre la grippe. Le vaccin vous protégera, ainsi que votre famille et vos amis.
- Nettoyez-vous les mains souvent au savon et à l'eau, ou avec un désinfectant pour les mains contenant de l'alcool.
- Toussez ou éternuez dans un mouchoir ou sur votre bras, pas dans votre main.
- Si vous êtes malade, restez à la maison. Évitez les contacts avec les personnes grippées.
- Nettoyez souvent les surfaces (plans de travail, claviers et téléphones, par exemple). Les virus de la grippe peuvent

survivre jusqu'à quarante-huit heures sur les surfaces.

Je pense avoir la grippe, que puis-je faire?

Les symptômes de la grippe comprennent fièvre, toux ou mal de gorge, maux de tête et fatigue. Certaines personnes peuvent aussi vomir ou avoir de la diarrhée. Si vous éprouvez des symptômes de grippe, communiquez avec votre médecin, infirmier praticien ou infirmière praticienne, ou téléphonez à Télésanté au 1 866 797-0000 pour parler à un professionnel de la santé.

Où puis-je me faire vacciner contre la grippe?

Vous pouvez vous faire vacciner contre la grippe gratuitement dans une pharmacie, chez votre médecin, infirmier praticien ou infirmière praticienne, ou à l'occasion d'une séance de vaccination offerte par un bureau de santé publique.



Pour en savoir plus, consultez ontario.ca/grippe