



# LA GRIPPE SAISONNIÈRE

La grippe est une maladie contagieuse, qui peut entraîner des complications sérieuses, voire mortelles particulièrement chez certaines personnes fragiles.

## I LA GRIPPE, CE N'EST PAS RIEN !

La grippe est une maladie infectieuse, très contagieuse, due aux virus « Influenza ». Si elle guérit spontanément le plus souvent en une semaine, elle peut se compliquer (pneumonies, aggravation d'une maladie chronique...) et entraîner une hospitalisation, voire un décès.

La maladie se déclare sous 48 heures en moyenne après la contamination. Elle se manifeste par un début brutal avec une forte fièvre (autour de 39°), accompagnée d'une toux, de maux de tête, de douleurs musculaires et articulaires.

### La vaccination, un rempart contre la grippe.

La vaccination reste le principal outil de lutte efficace et sûr contre la grippe.

## COMMENT LE VIRUS DE LA GRIPPE SE TRANSMET ?

Une personne contaminée est très contagieuse. La grippe se propage rapidement à travers les gouttelettes de salive porteuses du virus émises dans l'air lorsque les personnes parlent, toussent ou éternuent. Le virus peut aussi se transmettre par un contact physique avec des objets contaminés par les gouttelettes.

## I QUAND SE FAIRE VACCINER ?

### TOUS LES ANS !

Les virus grippaux ne sont pas les mêmes d'une année sur l'autre. C'est pourquoi il faut renouveler le vaccin contre la grippe chaque année.

### DÈS LE MOIS D'OCTOBRE !

En France, l'épidémie de grippe survient en général entre octobre et avril. Le vaccin procure une immunité deux à trois semaines après l'injection. Il est préférable de se faire vacciner dès que le vaccin est disponible et de ne pas attendre les premiers froids ou les premières gripes.

## I LE VACCIN EST SANS DANGER

Il sauve des vies, aide à combattre le virus et diminue le risque de complications. Il peut conduire à des effets secondaires sans gravité : petite fièvre, gêne locale... Il protège votre entourage, en réduisant le risque de transmission à un proche.



# PRÉVENIR L'ÉPIDÉMIE DE GRIPPE

Adopter les gestes barrières, c'est se protéger et protéger son entourage.

## I LE VIRUS DE LA GRIPPE ET LA COVID19

Ces virus touchent la même population. Il n'existe pas de vaccin qui protège simultanément de la grippe et de la Covid-19. Pourtant, chacun a un vaccin ! Ils peuvent être injectés l'un après l'autre sans délai entre les injections. Ils sont essentiels pour prévenir un engorgement des services de santé et réduire les formes graves.

## DES GESTES SIMPLES POUR PRÉVENIR LA CONTAMINATION

Pour tous, l'adoption des gestes barrières et notamment le respect des recommandations pour se protéger de la Covid-19, permettent également de prévenir l'infection par le virus de la grippe.



**Se laver très régulièrement les mains**



**Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir**



**Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter**



**Saluer sans se serrer la main et éviter les embrassades**



**Ouvrir les fenêtres régulièrement pour aérer et limiter la concentration de microbes dans les lieux clos**