Andrée-Anne Buteau abuteau@asstsas.qc.ca

La grippe, c'est pas un cadeau !

La grippe est une maladie sérieuse qui dure plusieurs jours. Ses symptômes, fort désagréables, vous empêchent de vaquer à vos occupations. De plus, les conséquences peuvent être très graves pour ceux qui ont la santé plus fragile.

Heureusement, un vaccin peut vous protéger contre la grippe. Il est gratuit puisque vous prenez soin d'une clientèle plus à risque de complications, les petits enfants.

Le rhume ou la grippe

La grippe se traduit par une fièvre soudaine, une toux sèche, des douleurs musculaires, des maux de tête, une fatigue et un malaise généralisé important qui persiste plusieurs jours. La toux et la fatigue peuvent durer pendant deux semaines, peut-être plus. De plus, des complications peuvent survenir à la suite d'une grippe telles des otites, sinusites ou, pire, pneumonies. Pour certaines personnes plus vulnérables, la grippe peut entraîner l'hospitalisation et, même, le décès.

Le rhume, quoique désagréable, est beaucoup moins grave. Il se caractérise par un écoulement nasal et une congestion du nez, de la toux et des éternuements, un mal de gorge, des nausées et des vomissements, ainsi qu'une fatigue légère.

Pourquoi se faire vacciner ?

Presque chaque année, une nouvelle formule du vaccin contre la grippe est produite afin de fournir la meilleure protection possible contre les virus en circulation. Au Québec, le vaccin est composé de trois souches de virus les plus susceptibles de circuler dans l'hémisphère nord. Ces souches sont identifiées par l'Organisation mondiale de la santé. Le vaccin offert cette année peut différer de celui de l'an dernier. Il est donc recommandé de se faire vacciner chaque année d'autant plus que des études démontrent que l'immunité acquise par la vaccination pourrait décliner après six mois.

Des complications peuvent survenir à la suite d'une grippe telles des otites, sinusites ou, pire, pneumonies.

VOYEZ NOS PUBLICATIONS GRATUITES SUR LA GRIPPE

www.asstsas.qc.ca/trousse-vaccination.html

Le virus de la grippe survit de 24 à 48 heures sur des objets contaminés.

Pour se protéger et protéger notre entourage

La grippe, c'est très contagieux. Le virus se transmet rapidement d'une personne à une autre :

- par les gouttelettes projetées dans l'air par la bouche ou le nez d'une personne infectée par la grippe qui tousse ou qui éternue ;
- par un contact direct avec une personne infectée par la grippe, par exemple en l'embrassant ;
- lorsqu'on porte la main à son nez, à sa bouche ou à ses yeux après avoir serré la main d'une personne infectée ou touché à des objets contaminés.

Une personne infectée par le virus de la grippe peut être contagieuse 24 heures avant de présenter des symptômes et jusqu'à 7 jours après le début des symptômes et, parfois même, un peu plus longtemps s'il s'agit d'un jeune enfant. De plus, le virus de la grippe survit de 24 à 48 heures sur des objets contaminés. Si une éducatrice contaminée tousse dans sa main, puis tourne la poignée de porte, utilise le téléphone ou prend un jouet et que vous touchiez ces objets contaminés, vous pourriez vous contaminer, transporter le virus ailleurs et contribuer à le transmettre.

Parce que le vaccin ne donne pas la grippe

Le vaccin ne peut pas transmettre la grippe. Au Québec, les différents vaccins contre la grippe qui sont donnés par injection ne contiennent aucun virus vivant. Ils sont composés de morceaux de virus mort qui permettent au système immunitaire de produire des anticorps contre ce virus. Depuis 2012, il existe un vaccin qui se donne par vaporisation dans le nez et qui contient des virus vivants, mais affaiblis. Ces virus ne peuvent pas donner la grippe.

Le vaccin est sécuritaire, mais il peut y avoir quelques effets secondaires. Les plus fréquents sont douleur, rougeur ou gonflement au site d'injection, douleur musculaire, mal de tête et fatigue. Pour en savoir plus sur le vaccin et sur la grippe, visitez le site du ministère de la Santé et des Services sociaux (www.msss.gouv.qc.ca). ●

Faites-vous vacciner, pour la protection de tous !

Autour de vous, certaines personnes sont plus à risque de complications :

- les enfants de moins 2 ans ;
- les personnes atteintes de certaines maladies chroniques (ex. : asthme, diabète, cancer, etc.) ;
- les femmes enceintes présentant une maladie chronique ou celles en bonne santé qui sont au 2e ou 3e trimestre de leur grossesse ;
- les personnes de 60 ans et plus ;
- etc.

Illustrations : Jean Morin