

Vaccin contre la grippe (Influenza, FLU) (Influenza (FLU) Vaccine)

La vaccination vous offre une protection contre les maladies. Protégez-vous. Vaccinez-vous.

- Les vaccins renforcent votre système immunitaire grâce aux anticorps qu'ils lui font produire, ce qui aide à prévenir l'apparition des maladies.
- La vaccination est sans danger. Il est beaucoup plus sûr de se faire vacciner que de contracter cette maladie.

Qui devrait recevoir le vaccin contre la grippe?

(Who should have influenza vaccine?)

Tout le monde (âgé de plus de 6 mois) devrait se faire vacciner contre la grippe. Le vaccin est gratuit si vous habitez, travaillez ou allez à l'école en Alberta.

Tout le monde peut attraper la grippe, et tout le monde peut être très malade et développer des complications. Cependant, le risque est le plus élevé si :

- vous présentez certains problèmes de santé (ex : troubles cardiaques/pulmonaires, diabète, système immunitaire affaibli, obésité morbide/gros surpoids)
- vous vivez dans un établissement de soins (ex : maison de retraite)
- vous avez plus de 65 ans
- vous avez moins de 5 ans
- vous êtes enceinte
- vous êtes autochtone

Il est important que les personnes mentionnées ci-dessus ainsi que leurs proches (famille, soignants, fournisseurs de soins de santé) reçoivent le vaccin tous les ans.

Existe-t-il différents types de vaccins contre la grippe?

(Are there different types of influenza vaccines?)

Il existe de nombreux types de vaccins contre la grippe. Chaque année, Alberta Health passe en revue les informations disponibles afin de voir quels vaccins seront proposés gratuitement.

Votre fournisseur de soins de santé vous parlera du vaccin le mieux adapté à votre cas.

Combien de doses du vaccin sont nécessaires?

(How many doses of this vaccine are needed?)

Si votre enfant a moins de 9 ans, et qu'il reçoit le vaccin contre la grippe pour la première fois, votre enfant aura besoin de deux doses du vaccin cette année. Ces deux doses sont données à un intervalle d'au moins 4 semaines.

Pour toutes les autres personnes, une dose est nécessaire lors de chaque saison de grippe (de la fin de l'automne jusqu'à la fin de l'hiver).

Quel est le degré d'efficacité du vaccin contre la grippe?

(How well does influenza vaccine work?)

Le vaccin diminue le risque de contracter la grippe de moitié. Le vaccin contre la grippe peut vous empêcher d'avoir la grippe, la rendre moins grave si vous la contractez, et vous empêcher de la transmettre à votre famille et à d'autres personnes.

L'efficacité du vaccin varie d'une saison à l'autre. Un nouveau vaccin est développé chaque année pour vous protéger contre les 3 ou 4 virus les plus susceptibles de provoquer des maladies durant cette saison-là. Même lorsque le vaccin ne correspond pas exactement aux virus qui circulent, il peut vous offrir une certaine protection.

La protection commence environ 2 semaines après le vaccin.

Où puis-je me procurer le vaccin?

(Where can I get the vaccine?)

Le vaccin contre la grippe est administré dans les cliniques de vaccination antigrippale Alberta Health Services (AHS) de fin octobre à fin mars. Pour trouver les horaires des cliniques de votre région, rendez-vous sur www.ahs.ca/influenza ou appelez Health Link au 811.

De nombreux médecins et pharmaciens proposent également des vaccins gratuits contre la grippe. Contactez votre médecin ou votre pharmacien pour voir s'il propose ce vaccin.

Si vous souhaitez recevoir un type de vaccin contre la grippe qui n'est pas gratuit, vous pouvez l'acheter en pharmacie. Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien s'il est adapté à votre cas. Veuillez vérifier auprès de votre fournisseur de soins de santé si votre assurance santé en couvre les frais.

Le vaccin contre la grippe présente-t-il des effets secondaires?

(Are there side effects from influenza vaccine?)

Les effets secondaires du vaccin sont généralement modérés et disparaissent en quelques jours. Ils peuvent inclure :

- rougeur, gonflement et inconfort à l'endroit de la piqûre;
- fatigue ou irritabilité;
- céphalées ou douleurs musculaires;
- fièvre ou frissons;
- perte d'appétit, nausées ou vomissements.

Il est important de rester à la clinique pendant 15 minutes après la vaccination, car une réaction allergique grave (anaphylaxie) est possible, bien que rare. En cas de réaction anaphylactique, vous recevrez des médicaments pour traiter les symptômes.

Des réactions inhabituelles peuvent survenir. Veuillez contacter Health Link au 811 afin de signaler toute réaction inhabituelle.

Comment gérer les effets secondaires?

(How can I manage side effects?)

- N'hésitez pas à appliquer un tissu froid et mouillé sur la zone pour réduire l'inconfort et le gonflement.
- Si vous avez besoin d'un médicament contre la douleur ou la fièvre, contactez votre pharmacien ou votre médecin. Ne donnez jamais d'aspirine à un enfant de moins de 19 ans, car cela peut entraîner de graves problèmes de santé.
- Certaines personnes présentant des problèmes de santé (ex. : un système immunitaire affaibli) doivent contacter leur médecin en cas de fièvre. Si cela vous a été conseillé, appelez votre médecin, même si vous pensez que la fièvre est liée à la vaccination.

Est-il possible que certaines personnes ne puissent pas recevoir le vaccin contre la grippe?

(Is there anyone who cannot have influenza vaccine?)

Il est possible que vous ne puissiez pas recevoir ce vaccin si :

- vous êtes allergique à certains composés du vaccin — avertissez toujours votre fournisseur de soins de santé de vos allergies.
- vous présentez des effets secondaires graves ou inhabituels après le vaccin (ou un vaccin similaire) — avertissez toujours votre fournisseur de soins de santé si vous avez déjà eu des effets secondaires.

Vous pouvez être vacciné(e) si vous présentez une allergie aux œufs ou une affection bénigne (ex. : rhume), et ce même si vous avez de la fièvre.

Pour plus d'informations

(For More Information)



Appelez Health Link au **811**



Rendez-vous sur **immunizealberta.ca**



Rendez-vous sur **myhealth.alberta.ca**



Rendez-vous sur **albertahealthservices.ca/influenza/influenza.aspx**

Présentation rapide : Grippe

(Quick Facts: Influenza)

Qu'est-ce que le virus de la grippe?

(What it is)

- une infection virale du nez, de la gorge et des poumons
- les symptômes apparaissent soudainement et peuvent inclure : fièvre, mal de gorge, écoulements du nez, toux, céphalées, douleurs musculaires, perte d'appétit et fatigue. des vomissements et une diarrhée sont possibles mais plus fréquents chez les jeunes enfants
- la pneumonie est la complication la plus fréquente de la grippe
- la grippe peut aggraver d'autres troubles de la santé
- même en bonne santé, les jeunes enfants qui attrapent la grippe peuvent devenir très malades et en mourir
- chaque année, plus de 12 000 personnes au Canada sont admises à l'hôpital et on compte chaque année 3 500 décès

Comment se transmet-il?

(How it spreads)

- se transmet facilement via une personne infectée qui éternue, tousse ou parle
- le virus est transmis dans l'air et peut être inhalé. Les personnes peuvent l'attraper en touchant quelque chose qui porte le virus (une main, un objet) et toucher ensuite leurs yeux ou leur nez
- le virus de la grippe peut se transmettre avant l'apparition des symptômes

Comment éviter de le transmettre?

(How to prevent spreading influenza)

- vaccinez-vous
- lavez-vous fréquemment les mains avec de l'eau chaude et du savon, ou utilisez une solution désinfectante pour les mains à base d'alcool (gel antibactérien)
- couvrez votre bouche et votre nez avec votre bras ou un mouchoir quand vous toussiez ou vous éternuez, et non pas avec votre main
- restez à la maison si vous êtes malade