

## DE QUOI S'AGIT-IL ?

Les symptômes :

- Fièvre soudaine : entre 38°C et 40°C
- Toux
- Fatigue
- Maux de tête
- Douleurs musculaires
- Malaise généralisé important qui dure plusieurs jours



## La prévention passe par la vaccination

- La vaccination est recommandée pour les personnes à risque : parlez-en à un professionnel de santé
- La vaccination est le meilleur moyen de se protéger contre la grippe

## POUR LIMITER LES RISQUES DE CONTAGION

### EN TOUS LIEUX :

- Utiliser des mouchoirs en papier à usage unique
- Tousser ou éternuer dans un mouchoir ou dans le pli du coude
- Jeter les mouchoirs usagés dans une poubelle
- Se laver les mains fréquemment



**Aérer régulièrement votre logement.**



### A L'ADA 17 :

Les infirmières vont vous demander de porter un masque, voilà comment le porter :

- Positionner les élastiques du masque derrière les oreilles
- Marquer la barrette du nez avec les doigts
- Abaisser le bas du masque sous le menton



Au retrait du masque, lavez-vous les mains ou faites une friction avec une solution hydro alcoolique.



65 ans  
et +

Personnes atteintes  
d'une maladie chronique

Femmes  
enceintes

# 5 bonnes raisons de vous faire vacciner

## 1 La grippe peut être dangereuse.

Forte fièvre, douleurs, fatigue intense, risque d'hospitalisation... La grippe est une maladie qui peut entraîner des complications graves même chez les personnes en bonne santé.

## 3 Le vaccin diminue la sévérité de la grippe.

En cas de grippe chez les personnes vaccinées, les symptômes sont atténués. Le vaccin limite les risques de complications.

## 5 Le vaccin vous protège, vous... et votre entourage.

Il réduit le risque de transmission du virus à vos proches.

## 2 Le vaccin est le moyen le plus efficace de vous protéger.

La grippe est une maladie contagieuse et imprévisible. La vaccination est le premier geste de protection. En étant vacciné(e), vous réduisez le risque d'avoir la grippe.

## 4 Le vaccin est sans danger.

Le vaccin ne peut pas donner la grippe. Ses effets indésirables sont sans gravité (fièvre modérée ou douleur au point d'injection).

### En complément du vaccin, apprenez les gestes barrières



Se laver  
les mains  
régulièrement



Tousser  
ou éternuer  
dans son coude



Utiliser  
un mouchoir  
à usage  
unique



Porter  
un masque  
jetable quand  
on est malade