

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.



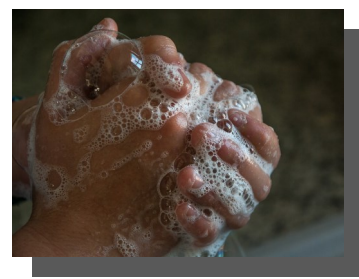
A L'ADA 17 :

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