

# L'INFLUENZA

## CEUX QUI L'ONT DÉJÀ ATTRAPÉE SE FONT VACCINER.

Le ministère de la Santé et des Services sociaux recommande la vaccination annuelle pour protéger votre santé et celle de vos proches.

### Vaccination gratuite

Le vaccin est gratuit pour les personnes à risque de complications comme :

- les personnes âgées de 60 ans et plus;
- les enfants de 6 à 23 mois;
- les personnes atteintes d'une maladie chronique.

L'entourage de ces groupes de personnes ainsi que les travailleurs de la santé peuvent également recevoir le vaccin gratuitement.

Si vous avez plus de 65 ans ou si vous êtes atteint d'une maladie chronique, demandez également le vaccin gratuit contre les infections à pneumocoque. Ce vaccin n'est généralement requis qu'une seule fois.

Pour recevoir votre vaccin, adressez-vous à votre médecin ou au CLSC de votre centre de santé et de services sociaux.

[www.msss.gouv.qc.ca/influenza](http://www.msss.gouv.qc.ca/influenza)

Québec 

# L'influenza est une maladie sérieuse

---

L'influenza, aussi connue sous le nom de grippe, est une infection très contagieuse des voies respiratoires. Elle peut causer de la forte fièvre, de la toux, de la fatigue intense, et vous empêcher de mener vos activités quotidiennes. Pour les personnes à risque de complications en raison de leur âge ou de leur état de santé, les conséquences peuvent être plus graves comme entraîner une pneumonie nécessitant une hospitalisation ou causer la mort, d'où l'importance de se faire vacciner.

## Le vaccin est efficace et sécuritaire

---

Contrairement à la croyance populaire, le vaccin est sécuritaire et ne contient aucun virus vivant. Il ne peut pas transmettre la maladie. Toutefois, il ne vous met pas à l'abri d'infections plus banales comme le rhume, souvent confondu avec la grippe.

## La vaccination annuelle constitue la meilleure protection contre l'influenza

---

La vaccination annuelle demeure la protection la plus efficace durant la saison de la grippe. Un nouveau vaccin est offert chaque année en fonction des virus en circulation.

## Conseils santé

---

- En plus du vaccin, se laver les mains souvent avec de l'eau et du savon est un moyen efficace de réduire la transmission des infections, et ce, en tout temps. Le rince-mains antibactérien est suggéré si vous n'avez pas accès à un lavabo.
- Si vous n'avez pas de mouchoir de papier, prenez l'habitude de tousser ou d'éternuer dans le pli du coude ou dans le haut du bras. Vous préviendrez ainsi la contamination autour de vous.
- Évitez de visiter les personnes âgées ou atteintes d'une maladie chronique si vous êtes malade.

Pour plus de renseignements, consultez notre site Internet à l'adresse :

[www.msss.gouv.qc.ca/influenza](http://www.msss.gouv.qc.ca/influenza)