

## TOUT À PROPOS DE LA GRIPPE ET DU VACCIN CONTRE LA GRIPPE

Il est important de se faire vacciner contre la grippe chaque année. Cette année, alors que la pandémie de la COVID-19 sévit, il est plus important que jamais de recourir à ce vaccin.

### Qu'est-ce que la « grippe »?

La « grippe » est le synonyme de l'« influenza », une maladie respiratoire contagieuse causée par le virus de l'influenza. Le virus infecte le nez, la gorge, et parfois les poumons.

La grippe se propage d'une personne à l'autre, sensiblement de la même façon que la COVID-19 : par des gouttelettes qui sortent de notre bouche et de notre nez lorsque nous respirons, parlons, toussons ou éternuons.

Les symptômes de la grippe sont semblables à ceux de la COVID-19 : fièvre, mal de gorge, nez qui coule, toux, mal de tête, douleurs musculaires, fatigue ou manque d'appétit. La grippe peut affaiblir le système immunitaire. Elle peut aussi aggraver les maladies existantes telles que le diabète et les maladies cardiaques et pulmonaires. La grippe peut aussi causer une inflammation grave des organes vitaux, nécessitant des soins intensifs à l'hôpital.

Même si n'importe qui peut contracter la grippe, les jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes souffrant de certaines affections existantes sont exposées à un risque accru de complications. La meilleure façon de se protéger et d'éviter d'être infecté est de se faire vacciner contre la grippe chaque année.

### Puis-je savoir si j'ai la grippe plutôt que la COVID-19?

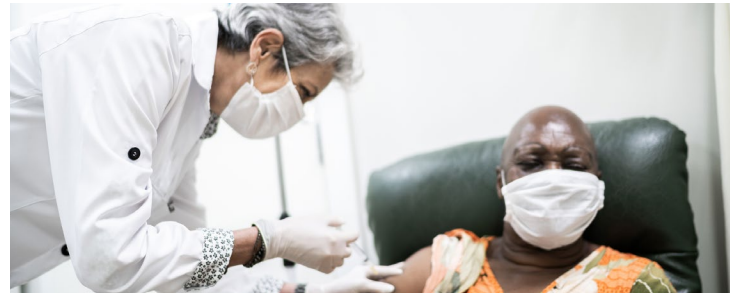
La réponse est non.

Étant donné que les symptômes se ressemblent beaucoup, vous avez besoin de faire un test de la COVID-19 pour savoir si vous avez la grippe ou la COVID-19. C'est l'une des raisons pour lesquelles il est si important de se protéger contre la grippe.

### Le vaccin contre la grippe va-t-il me protéger de la COVID-19?

Non, mais il vous protégera de la grippe ou permettra de réduire la gravité de la grippe.

En maintenant un faible taux de cas de grippe, on évitera de surcharger les cabinets des médecins de visites de patients supplémentaires. Les personnes dont la grippe rend très malades doivent souvent se rendre à l'urgence et être admises à l'hôpital. Si les patients atteints de la grippe et de la COVID-19 arrivent tous en même temps à l'hôpital, cela peut surcharger le système.



### À qui recommande-t-on de se faire vacciner contre la grippe?

Le vaccin contre la grippe est offert à toute personne ayant plus de six mois.

- Les enfants qui ont moins de neuf ans et qui n'ont jamais reçu de vaccin contre la grippe ont besoin d'une deuxième dose.
- Les personnes âgées de 65 ans et plus sont exposées à un risque accru de complications graves causées par la grippe. Elles doivent recevoir une dose plus élevée du vaccin contre la grippe afin de mieux se protéger.
- Les femmes enceintes et qui allaitent doivent recevoir le vaccin contre la grippe pour réduire le risque de développer des symptômes graves de la maladie. La vaccination permet aussi de transmettre les anticorps de la mère au fœtus et de protéger ainsi le nouveau-né.

Les personnes atteintes de symptômes aigus liés à une infection respiratoire doivent remettre leur vaccination contre la grippe afin de réduire le risque de transmettre la COVID-19 à d'autres, y compris aux prestataires de soins de santé, pour une période allant jusqu'à :

- dix jours après l'apparition des symptômes ou leur rétablissement, la date la plus tardive étant retenue; ou
- si leur test de la COVID-19 est négatif : 24 heures après la disparition ou l'amélioration de leurs symptômes.

### À quel endroit puis-je recevoir le vaccin contre la grippe?

Communiquez avec le cabinet de votre médecin ou avec votre pharmacie locale pour leur demander à quel moment et comment ils pourraient administrer le vaccin contre la grippe. Vous pouvez aussi consulter le site Web de votre unité de santé publique locale pour savoir si elle dispose de cliniques de vaccination contre la grippe dans votre communauté, et rester à l'affût des annonces d'autres cliniques de vaccination contre la grippe près de chez vous.

L'OMA (Association médicale de l'Ontario) remercie le Bureau de santé publique de Toronto pour avoir offert des sections du présent bulletin d'information communautaire. ■