

C'EST UN FAIT : L'INFLUENZA EST BIEN PIRE QU'UN MAUVAIS RHUME

Communément appelée la « grippe », l'influenza est une infection causée par plusieurs types de virus de l'influenza. Ceux-ci se propagent aisément pendant les mois d'hiver et infectent le nez, la gorge et les poumons. Les symptômes se manifestent de façon soudaine, sont beaucoup plus graves qu'un rhume ordinaire, et comprennent des maux de tête, des frissons et une toux sèche, suivis de courbatures et de fièvre. Celle-ci peut diminuer après la deuxième ou la troisième journée, mais le rétablissement complet peut prendre quelques semaines.

L'INFLUENZA PEUT ENTRAÎNER DES COMPLICATIONS GRAVES CHAQUE ANNÉE

Même si la plupart des gens se rétablissent complètement, l'influenza peut causer des maladies plus graves potentiellement mortelles, comme la pneumonie, et même la mort.

LA VACCINATION EST LE MEILLEUR MOYEN DE PRÉVENTION

Une bonne alimentation et la pratique d'une activité physique vous aident à rester en bonne santé, mais cela ne suffit pas à vous protéger contre le virus de l'influenza. La vaccination chaque automne est la seule mesure de prévention qui s'est révélée efficace pour prévenir l'influenza et réduire les complications qu'elle entraîne. Le vaccin fournira une protection contre trois principaux types d'influenza.

LE LAVAGE DES MAINS FAIT UNE DIFFÉRENCE

« Laver, couvrir et prévenir » est toujours un message approprié pour aider à prévenir l'influenza. Se laver les mains, se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou que l'on éternue et prévenir la propagation de la maladie en restant à la maison.

QUI DEVRAIT SE FAIRE VACCINER CONTRE L'INFLUENZA ?

Bien que le programme de vaccination de Terre-Neuve-et-Labrador recommande et offre ce vaccin à toute personne âgée de 6 mois et plus, il est particulièrement important que les personnes présentant un risque accru de souffrir de complications découlant de cette infection reçoivent le vaccin. De même, toute personne risquant de propager l'influenza à d'autres personnes présentant un risque accru de souffrir de complications découlant de cette infection devrait être vaccinée, notamment les fournisseurs de soins de santé et les autres soignants. Parmi les groupes à risque élevé, notons les personnes atteintes d'une maladie chronique ayant besoin de soins médicaux, les personnes atteintes d'obésité morbide, les personnes admises dans un établissement de soins, les enfants âgés de 6 à 59 mois, les personnes de 60 ans et plus, les femmes enceintes, les autochtones, les travailleurs et travailleurs de la santé, les contacts familiaux des personnes présentant un risque élevé de complications liées à l'influenza, les travailleurs des services essentiels et les ouvriers des poulaillers et des porcheries.

Y A-T-IL DES CAS OÙ LE VACCIN CONTRE L'INFLUENZA NE DEVRAIT PAS ÊTRE ADMINISTRÉ ?

- Les personnes atteintes d'une maladie aiguë, avec ou sans fièvre
- Les personnes allergiques à l'un des composants du vaccin
- Les personnes ayant eu une réaction allergique grave à une dose précédente du vaccin
- Les enfants de moins de 6 mois

LE VACCIN CONTRE L'INFLUENZA CAUSE-T-IL DES EFFETS SECONDAIRES ?

Tous les vaccins contre l'influenza sont très sûrs. Certaines personnes ayant reçu le vaccin par injection peuvent ressentir une douleur au bras (rougeur, enflure et sensibilité), tandis que d'autres ont de la fièvre, des maux de tête ou des douleurs musculaires, mais ces effets sont bénins et ne durent qu'un ou deux jours. Certaines personnes ayant reçu le vaccin par voie intranasale, en plus de ressentir des maux de tête et de faire de la fièvre, peuvent avoir moins d'appétit, avoir le nez qui coule ou être congestionnées, et ressentir de la fatigue. Les effets secondaires et les réactions allergiques graves sont rares. Si vous présentez d'autres effets secondaires, veuillez en informer l'infirmière communautaire ou de la santé publique. Elle vous demandera de rester à la clinique pendant 15 minutes après avoir reçu le vaccin pour être placé en observation.