

# La grippe

## Vaccination (influenza)

### Qu'est-ce que la grippe?

La grippe, ou l'influenza, est une infection des voies respiratoires supérieures causée par le virus de l'influenza A ou B. Contracter la grippe vous rend plus vulnérable à d'autres infections comme les pneumonies virales ou bactériennes. En effet, la grippe peut causer de sérieuses complications pouvant entraîner l'hospitalisation, et même la mort. Les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes atteintes de certains troubles chroniques courent un risque particulièrement accru de développer une forme plus grave de la maladie.

Au Yukon, le vaccin antigrippal est offert gratuitement chaque année à toute personne âgée de six mois ou plus.

### Symptômes de la grippe

#### Liste des symptômes :

- Fièvre
- Maux de tête
- Douleurs musculaires
- Écoulement nasal et maux de gorge
- Fatigue extrême
- Toux et essoufflement

#### Complications possibles :

- Pneumonie
- Décès

### Transmission de la grippe

Le virus de la grippe se transmet facilement d'une personne à une autre par la toux, les éternuements ou le contact face à face. La grippe se transmet également par gouttelettes lorsqu'une personne tousse ou éternue sur un objet; c'est pourquoi il faut se laver les mains avant de se toucher les yeux, la bouche ou le nez.

### Mesures de prévention

Le meilleur moyen de prévenir la grippe, c'est de se faire vacciner. D'autres moyens peuvent également aider à réduire la propagation de la grippe, comme se laver les mains régulièrement, nettoyer et désinfecter les surfaces fréquemment touchées, tousser ou éternuer dans sa manche et rester à la maison si l'on présente des symptômes.

### Possibles effets secondaires de la vaccination :

Il est possible qu'une rougeur, une douleur ou une enflure apparaissent au point d'injection. Certaines personnes pourraient avoir de la fièvre, des frissons, des maux de tête, des douleurs musculaires ou des nausées.

Ces symptômes sont habituellement légers et ne durent qu'un jour ou deux.

Les effets secondaires de la vaccination sont faciles à soulager. Appliquez une compresse d'eau froide au point d'injection et prenez de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène si la fièvre atteint 38,8 °C ou plus. Consultez un professionnel de la santé si les symptômes sont graves ou persistent plus de 48 heures.

Il est important de rester à la clinique 15 minutes après la vaccination, en cas de réaction allergique grave. Ces réactions sont rares et se traitent en clinique. Moins d'une personne sur un million aura une telle réaction. Si vous développez une réaction allergique après avoir quitté la clinique, composez le 911 ou le numéro des urgences locales.

### Traitements à domicile

Les traitements à domicile recommandés sont :

- Beaucoup de repos
- Boire beaucoup d'eau/de liquides
- Ne pas fumer
- Humidifier l'air pour dégager les sinus
- Prendre des médicaments contre la toux et le rhume (pour soulager les symptômes, ils ne guériront pas le virus).
- Prendre de l'acétaminophène (ex. Tylenol<sup>MD</sup>) ou de l'ibuprofène (ex. Advil<sup>MD</sup>) pour soulager la fièvre et les douleurs. Les personnes âgées de moins de 18 ans devraient éviter l'AAS ex. Aspirin<sup>MD</sup>) en raison des risques de survenue du syndrome de Reye.

