

Qu'est-ce que l'influenza?

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. La fièvre peut diminuer après la deuxième ou la troisième journée, mais le rétablissement complet peut prendre quelques semaines. Certaines personnes peuvent porter le virus sans devenir malades elles-mêmes; par contre, elles peuvent le transmettre à d'autres qui pourraient tomber gravement malades.

Quelles sont les complications graves liées à l'influenza?

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.

Quelle est la meilleure façon de prévenir l'influenza?

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 requise 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 n'assure la protection que pour la saison en cours; par conséquent, il est recommandé de se faire vacciner contre l'influenza tous les ans. « *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 recevoir le vaccin contre l'influenza?

Bien que le programme de vaccination de Terre-Neuve-et-Labrador recommande et offre ce vaccin à toute personne âgée de six 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 travailleuses 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. La vaccination ne devrait pas être retardée en raison de maladie aiguë mineure (avec ou sans fièvre).

À qui le vaccin contre l'influenza ne devrait-il PAS être administré?

- Personnes atteintes d'une maladie aiguë modérée ou grave
- Personnes allergiques à l'un des composants du vaccin
- Personnes ayant eu une réaction allergique grave à une dose précédente du vaccin
- Bébés de moins de six mois

Quels sont les effets secondaires du vaccin contre l'influenza?

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. 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. Après avoir reçu le vaccin, on vous demandera de rester à la clinique pendant 15 minutes à des fins d'observation.

Pour obtenir des renseignements ou des services supplémentaires, communiquez avec la régie régionale de la santé de votre communauté.