

Pour continuer à profiter tous ensemble des bons moments de la vie, faites-vous vacciner contre la grippe!



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

Téléphone 247-85560
ou 247-85562 (commandes)

Plus d'informations sur www.grippe.lu

en collaboration avec
le Conseil Supérieur
des Maladies Infectieuses

Qu'est-ce que la grippe?

La grippe ou influenza est une maladie virale qui sévit surtout durant la période hivernale. Elle peut avoir des conséquences graves, voire mortelles (comme une pneumonie p.ex.).

Quels sont les symptômes?

La grippe est une infection des voies respiratoires, qui se manifeste par une forte fièvre, des maux de tête, des frissons, des douleurs musculaires et articulaires, apparaissant brutalement. Elle s'accompagne souvent d'un malaise général et d'une toux sèche.

La grippe est-elle contagieuse?

Le virus de la grippe se transmet rapidement en éternuant, en toussant, ainsi que par contact physique. Sur des surfaces et des objets partagés, le virus peut survivre plusieurs heures, en particulier dans des espaces clos. Les personnes infectées qui ne ressentent pas encore de symptômes, peuvent déjà transmettre la grippe à leur entourage. Les personnes âgées, les malades chroniques, les femmes enceintes, ainsi que les personnes dont les défenses naturelles de l'organisme sont diminuées, courent le plus de risques de contracter la maladie et d'être victimes de graves complications.

Par mesure de précaution, il est recommandé de toujours disposer dans son armoire à pharmacie d'un thermomètre pour détecter précocement la fièvre, et d'un médicament antipyrétique.

De même, il est essentiel de respecter des gestes d'hygiène simples pour limiter les risques d'infection:



Lavez-vous les mains le plus souvent possible, avec de l'eau et du savon, pendant 30 secondes au moins, car elles peuvent être un vecteur important de la grippe.



Mettez un mouchoir devant votre bouche et votre nez quand vous toussiez ou éternuez, et lavez-vous les mains après. Utilisez le creux de votre coude si vous n'avez pas de mouchoir.



Utilisez toujours des mouchoirs en papier et jetez-les dans une poubelle après utilisation.

Comment se protéger?

La vaccination annuelle est le seul moyen efficace pour éviter la maladie et ses sévères complications.

De plus, se vacciner contre la grippe permet d'éviter de transmettre le virus à d'autres personnes. Le vaccin contre la grippe est sûr et bien toléré. Les effets secondaires du vaccin qui peuvent se produire sont mineurs. Une minorité de personnes signale des rougeurs ou douleurs au point d'injection. Dans certains cas rares, une légère fièvre ou quelques douleurs musculaires passagères peuvent apparaître.

Quand se faire vacciner?

La vaccination devrait se faire avant la saison grippale, si possible entre la mi-octobre et la mi-novembre. Dès les 15 jours suivant la vaccination, le système immunitaire est prêt à se défendre contre le virus de la grippe durant au moins 4 à 6 mois.

Il s'agit d'une seule injection, mais un rappel devra être effectué tous les ans (pour les enfants en dessous de 9 ans, 2 injections sont recommandées à 1 mois d'intervalle), car le virus subit des variations antigéniques saisonnières constantes.

Qui devrait se faire vacciner?

La vaccination contre la grippe est particulièrement recommandée pour les personnes présentant un risque élevé d'évolution sévère de la maladie:

- a) les personnes de plus de 65 ans,
- b) les personnes souffrant de maladies chroniques,
- c) les personnes dont les défenses de l'organisme sont diminuées par une maladie ou un traitement,
- d) les femmes enceintes.

Pour les catégories de personnes a) - c), le vaccin est pris en charge par la Caisse nationale de Santé.

Toutes les autres personnes peuvent également se faire vacciner contre la grippe.

RAPPEL: Pour les personnes à partir de 60 ans, le Conseil Supérieur des Maladies Infectieuses recommande également la vaccination contre le pneumocoque, qui provoque des pneumonies graves.

Où se faire vacciner?

Auprès de votre médecin traitant. Il vous conseillera.

Pour des renseignements supplémentaires, veuillez consulter le site "Grippe" du ministère de la Santé, www.grippe.lu.

Quelques bonnes raisons de se faire vacciner:

- Se protéger soi-même et les autres
- Réduire le risque de complications graves
- Ne pas rester de longues journées dans son lit voire à l'hôpital
- Continuer à profiter de la vie sociale