

# La vaccination, un réflexe simple et efficace

## LA GRIPPE SAISONNIÈRE, UNE MALADIE À PRENDRE AU SÉRIEUX

Chaque année, la grippe saisonnière revient et touche des milliers de personnes. En me faisant vacciner, j'évite :

- une forte fièvre (pouvant monter jusqu'à 40 °C),
- une toux sèche,
- une fatigue intense et des courbatures.



### BON À SAVOIR

Les antibiotiques n'agissent pas contre le virus de la grippe saisonnière et ne sont prescrits que pour éviter les surinfections bactériennes.

## La grippe saisonnière peut aussi entraîner des complications parfois graves.



En effet, chaque année, des personnes sont admises en **réanimation** à cause de **complications respiratoires**.

La majorité d'entre elles n'étaient pas vaccinées et présentaient un facteur de risque de grippe compliquée.

## ME FAIRE VACCINER, C'EST ME PROTÉGER



Pour être prévoyant, **la vaccination reste le moyen le plus efficace pour me protéger et protéger mon entourage.**

Le virus de la grippe saisonnière change chaque année, un nouveau vaccin est donc disponible tous les ans.

## QUAND ME FAIRE VACCINER ?



Il est recommandé de se faire vacciner tous les ans avant la circulation active des virus grippaux. Le vaccin est

disponible **dès la fin du mois de septembre** dans les pharmacies.

Il faut compter environ 15 jours entre le moment de la vaccination et le moment où l'on est protégé contre la grippe saisonnière. C'est le temps nécessaire pour que le système immunitaire réagisse au vaccin.



### BON À SAVOIR

Chaque année, l'Assurance Maladie propose aux personnes à risque de se faire vacciner : personnes de 65 ans et plus ou atteintes de certaines maladies chroniques. Pour eux, le vaccin est gratuit.

## DES GESTES SIMPLES POUR LIMITER LES RISQUES DE TRANSMISSION

• **Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour** avec du savon ou une solution hydroalcoolique.



• **Évitez les contacts** avec les personnes malades.



• **Couvrez-vous la bouche et le nez** avec un mouchoir en papier lorsque vous toussiez.



• **Jetez votre mouchoir** dans une poubelle.



Pour en savoir plus sur la grippe saisonnière et trouver des explications claires sur ses symptômes, je me connecte sur

@ **ameli-sante.fr**