

# Voici comment nous protéger:

## Sept bonnes raisons de se faire vacciner

Nous recommandons la vaccination aux personnes présentant un risque accru de complications en cas de grippe et à celles qui, à titre privé ou professionnel, sont en contact étroit et régulier avec des personnes vulnérables.

### 1 Se protéger de la grippe

En vous faisant vacciner à temps avant la vague de grippe, vous réduirez le risque de contracter la maladie. Parfois, la grippe (influenza) peut être sévère et entraîner des complications: pneumonie, pleurésie, myocardite, encéphalite ou syndrome de Guillain-Barré. Elle peut aussi favoriser la survenue d'un infarctus ou d'un accident vasculaire cérébral.

### 2 Prévenir la transmission du virus de la grippe à d'autres

Vos proches et vos amis, en particulier les personnes présentant un risque élevé de complications (p. ex. nouveau nés, femmes enceintes, personnes âgées et malades chroniques), trouvent un avantage à ce que vous soyez vacciné. De bonnes mesures d'hygiène et le port du masque contribuent à éviter de s'infecter et de transmettre les maladies. Ils ne remplacent toutefois pas la vaccination contre la grippe car, deux jours avant l'apparition des symptômes, on peut déjà être contagieux sans le remarquer.

### 3 Protéger les personnes vulnérables de complications

La grippe et ses complications peuvent être lourdes de conséquences pour les personnes vulnérables. Certaines personnes présentant un risque accru de complications ne peuvent pas être vaccinées (p. ex. nourrissons de moins de six mois) ou ne sont que partiellement protégées par la vaccination (p. ex. en cas de faiblesse immunitaire). En vous faisant vacciner, vous réduisez les risques de transmettre la grippe aux personnes vulnérables. Il est recommandé aux personnes qui, à titre privé ou professionnel, sont en contact étroit avec des personnes présentant un risque accru de complications de se faire vacciner contre la grippe.

### 4 Choisir le moyen de prévention le plus efficace contre la grippe

Avoir une alimentation équilibrée, exercer une activité physique régulière, dormir suffisamment, adopter une bonne hygiène, respecter les distances, porter un masque et ne

pas se rendre au travail en cas de maladie sont autant de mesures qui permettent de réduire le risque de transmission et de maladie pour divers agents pathogènes. Cela ne suffit toutefois pas toujours à se protéger. La vaccination constitue la mesure la plus simple et la plus efficace pour éviter de contracter une grippe et, ainsi, de compléter les autres recommandations d'hygiène et de conduite de manière judicieuse.

### 5 Maintenir une équipe efficace même durant la saison grippale

Comme chaque année, l'apparition et l'étendue de la vague de grippe au cours de l'hiver restent imprévisibles; il en va de même pour l'évolution de la pandémie de coronavirus. Le but est de rester en bonne santé, de réduire les répercussions de la vague de grippe dans son propre environnement et de maintenir ainsi une équipe efficace, dans le milieu professionnel ou privé, même durant la saison grippale. Plus le nombre de personnes vaccinées dans une équipe est grand, mieux elle s'en trouve protégée.

### 6 Éviter une de contracter simultanément la grippe et d'autres maladies respiratoires

Nombre de maladies respiratoires surviennent plus fréquemment pendant la saison froide. Il est possible de contracter plusieurs agents pathogènes en même temps. En vous faisant vacciner, vous réduisez le risque de contracter la grippe et, partant, de contracter simultanément plusieurs maladies respiratoires.

### 7 Éviter une surcharge du système de santé

Lorsque de nombreuses personnes tombent gravement malades en même temps, il peut en résulter une forte charge sur le personnel de santé des cabinets médicaux, des hôpitaux et des EMS. En vous faisant vacciner contre la grippe, vous aidez à décharger le système de santé.