

Bulletin sur la santé

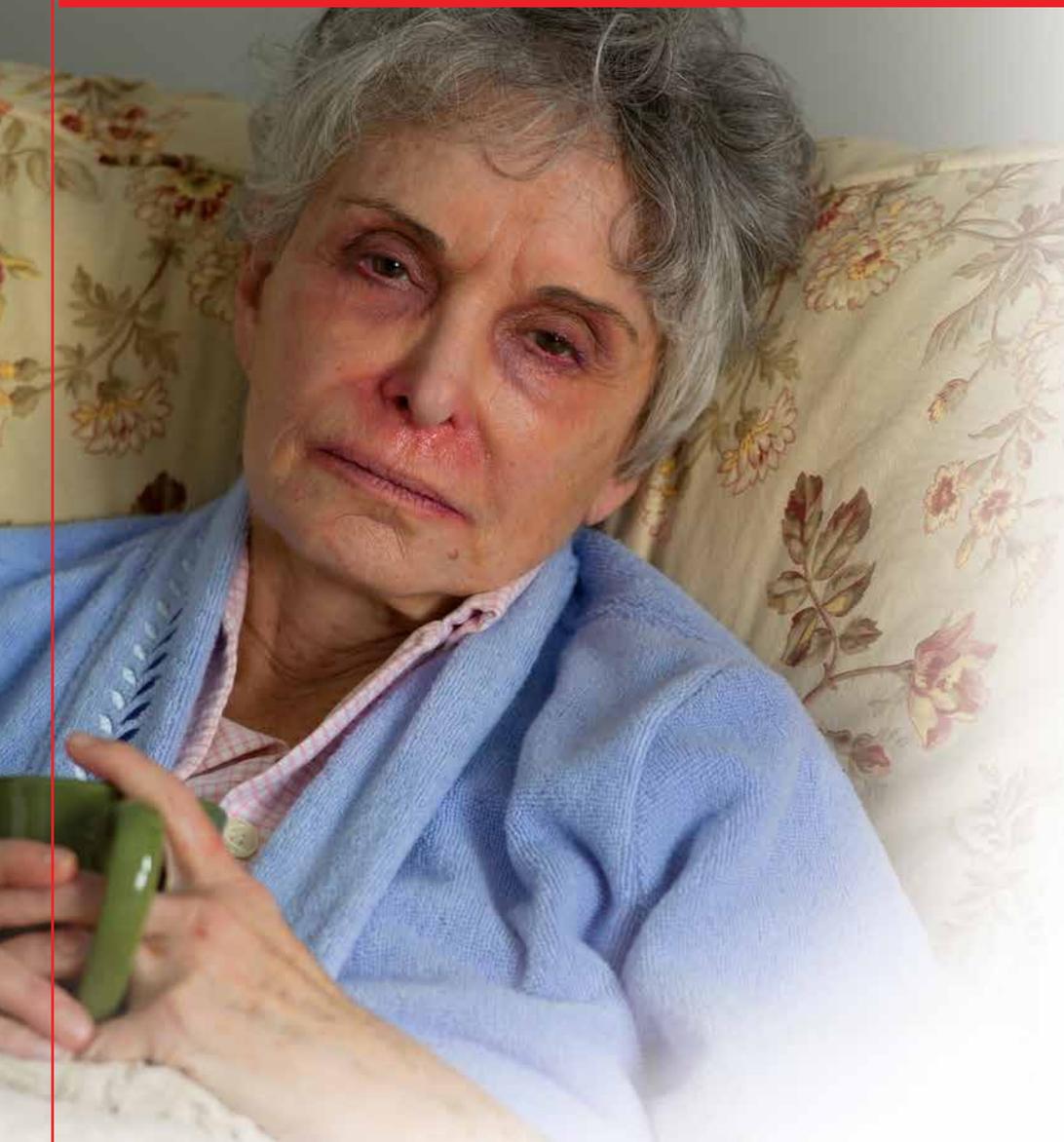
DÉPARTEMENT DE LA SANTÉ ET DE L'HYGIÈNE MENTALE DE LA VILLE DE NEW YORK

N° 104 dans une série de bulletins santé sur des questions cruciales qui intéressent tous les New-Yorkais

Protégez-vous de la grippe.

**FAITES-VOUS
VACCINER DÈS
AUJOURD'HUI.**

**Appelez le 311 ou envoyez flu par SMS au 877877
pour savoir où vous pouvez vous faire vacciner.**



La grippe (ou influenza) est une infection pulmonaire très contagieuse.

- Vous vous sentez **misérable** et elle peut provoquer de la fièvre, de la toux, des maux de gorge et des douleurs musculaires, et vous contraindre à un arrêt de travail ou à un alitement forcé.
- Elle peut entraîner des **problèmes de santé graves** (pneumonie, otites, sinusites et déshydratation).
- Elle peut **aggraver les problèmes de santé existants**, notamment l'insuffisance cardiaque congestive, l'asthme et le diabète.

Chaque année, des milliers de New-Yorkais meurent après avoir contracté la grippe. Lors de la saison grippale 2014-15, plus de 140 enfants américains sont décédés, et des milliers d'autres ont dû être hospitalisés. **Ne faites pas courir de risque à votre famille.**

Protégez votre famille de la grippe.

1. Faites-vous vacciner.

- Toute personne âgée de 6 mois et plus devrait se faire vacciner.
- Faites-vous vacciner chaque année. Le vaccin est modifié chaque saison grippale, ce qui vous permet d'être protégé(e) contre les nouveaux virus. Le vaccin peut être administré par injection ou à l'aide d'un spray nasal appelé FluMist®.
- N'attendez pas le pic de la saison grippale (janvier à mars) pour vous faire vacciner. Faites-vous vacciner dès la fin de l'été ou au début de l'automne, dès l'arrivée du vaccin. Bien sûr, une vaccination tardive vaut toujours mieux qu'aucune vaccination.

2. Ne propagez pas les germes.

- Couvrez-vous la bouche et le nez lorsque vous toussiez ou éternuez. Utilisez un mouchoir ou l'intérieur de votre coude et non votre main.
- Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Si vous tombez malade, n'allez pas au travail ou à l'école et restez chez vous au moins 24 heures après la disparition de la fièvre (sans prise de médicaments contre la fièvre).

3. Renseignez-vous sur les médicaments antiviraux.

- Si vous avez déjà la grippe, les antiviraux peuvent vous aider à vous remettre plus vite.
- Si vous courez un risque plus élevé de complications liées à la grippe (voir **Populations à haut risque**), la prise d'antiviraux à un stade précoce peut vous aider à éviter que la maladie ne soit très sérieuse.
- Les antiviraux peuvent aider si vous êtes déjà malade, mais la vaccination reste la meilleure façon de se prémunir contre la grippe.

EN VERTU DU AFFORDABLE CARE ACT (LOI SUR LE COÛT DES SOINS), DE NOMBREUX CONTRATS D'ASSURANCE MALADIE PRENNENT EN CHARGE LE COÛT DU VACCIN. VÉRIFIEZ AUPRÈS DE VOTRE COMPAGNIE D'ASSURANCE.

Date limite pour les enfants en crèche

Tous les enfants âgés de 6 mois à 5 ans qui fréquentent une crèche, une garderie ou une école maternelle publique de la ville de New York doivent être vaccinés contre la grippe entre le 1er juillet et le 31 décembre de chaque année.



Trouvez un centre de vaccination.

- Demandez à votre médecin de famille ou à un professionnel de santé.
- Consultez la pharmacie la plus proche de votre domicile. Nombreuses sont celles qui proposent le vaccin aux adultes de 18 ans et plus.
- Demandez à votre employeur s'il offre le vaccin.
- Consultez un centre de vaccination des services de la Santé de la ville de New York, ou un hôpital/une clinique de la Corporation de la santé et des hôpitaux (Health and Hospitals Corporation) de la ville de New York. Ces établissements administrent des vaccins contre la grippe gratuits ou à faible coût à tous les patients et visiteurs.
- Recherchez ces établissements par quartier ou code postal. Appelez le 311 ou envoyez **flu** par SMS au 877877*

* Des frais de messagerie texte et de transmission de données peuvent s'appliquer. Envoyez **STOP** pour arrêter, **HELP** pour obtenir des informations supplémentaires. Pour connaître les conditions générales et la politique de confidentialité, rendez-vous sur nyc.gov/health.

COMPOSER LE
311

Pour obtenir des Bulletins sur la santé

Pour tout bulletin sur la santé, visitez nyc.gov et saisissez **Health Bulletin** dans la boîte de recherche.

Pour s'abonner gratuitement par courriel, visitez nyc.gov/health/email.

Toute personne âgée de 6 mois et plus devrait se faire vacciner.

Personnes à risque

- **Les personnes âgées de plus de 65 ans**
- **Les femmes enceintes**
- **Les enfants de moins de 5 ans (en particulier ceux ayant moins de 2 ans)**
- **Les personnes souffrant de certaines maladies, dont :**
 - Diabète
 - Maladie pulmonaire ou cardiaque
 - Asthme
 - Drépanocytose
 - Maladie du rein ou du foie
 - Troubles métaboliques
 - Déficience du système immunitaire (VIH ou traitement contre le cancer)
 - Troubles qui peuvent causer des problèmes respiratoires, tels que des attaques, des troubles musculaires et nerveux
- **Les personnes très obèses**
- **Les enfants et adolescents (âgés de 6 mois à 18 ans) qui reçoivent un traitement par aspirine à long terme**
- **Les personnes vivant dans les maisons de repos ou d'autres établissements de soins.**
- **Les Amérindiens et les populations autochtones d'Alaska.**

Les personnes en contact direct avec des populations présentant des risques de complications, notamment les professionnels de santé et les personnels s'occupant de nourrissons trop jeunes pour être vaccinés, doivent elles aussi être vaccinées.

VOLUME 14, NUMÉRO 3

Bulletin sur la santé

DÉPARTEMENT DE LA SANTÉ ET DE L'HYGIÈNE MENTALE DE LA VILLE DE NEW YORK

N° 104 dans une série de bulletins santé sur des questions cruciales qui intéressent tous les New-Yorkais

Département de la Santé et de l'Hygiène mentale
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134

Bill de Blasio, Maire
Mary T. Bassett, MD, MPH, Commissaire



Protégez-vous de la grippe.

**FAITES-VOUS
VACCINER DÈS
AUJOURD'HUI.**

COMPOSER LE
311

Pour les services non urgents de la ville de New York
Services d'interprétation téléphonique offerts en plus de 170 langues