

S'AGIT-IL DE

LA GRIPPE OU DU COVID-19 ?

PENDANT CETTE SAISON DE LA GRIPPE, CELA POURRAIT ÊTRE DIFFICILE DE FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE LA GRIPPE ET LE COVID-19. LES TESTS DE DÉPISTAGE PEUVENT AIDER À SAVOIR SI VOUS AVEZ CONTRACTÉ LA GRIPPE OU LE COVID-19.

Le meilleur moyen de vous protéger contre la grippe est de vous faire vacciner contre la grippe. Pour plus d'informations ou pour savoir où vous faire vacciner contre la grippe, consultez le site nyc.gov/flu, appelez le **311** ou envoyez « flu » au **877-877**. Pour plus d'informations sur le COVID-19, consultez le site nyc.gov/health/coronavirus.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE LA GRIPPE ET DU COVID-19 ?

La grippe et le COVID-19 sont causés par différents virus, mais peuvent avoir des symptômes similaires. Les symptômes communs à la grippe et au COVID-19 comprennent : la fièvre ou les frissons, la toux, l'essoufflement ou la difficulté à respirer, la fatigue, les douleurs musculaires ou courbatures, les maux de tête, les maux de gorge, le nez bouché ou qui coule, les nausées ou vomissements et la diarrhée. Le COVID-19 peut également entraîner la perte du goût ou de l'odorat. Les deux infections peuvent entraîner une pneumonie, d'autres complications graves, une hospitalisation ou la mort.

Les symptômes de la grippe et du COVID-19 peuvent apparaître peu de temps après l'exposition. Cependant, une personne peut mettre plus de temps à développer des symptômes du COVID-19. Les symptômes du COVID-19 peuvent apparaître deux à 14 jours après l'exposition au COVID-19, tandis que les symptômes de la grippe peuvent apparaître un à quatre jours après l'exposition.

COMMENT LA GRIPPE ET LE COVID-19 SE PROPAGENT-ILS ?

- Les deux se propagent aux personnes qui sont en contact étroit (à moins de six pieds) avec une personne infectée et par des gouttelettes pulvérisées lorsqu'une personne tousse, éternue, chante ou parle.
- Des personnes qui ne présentent aucun symptôme peuvent propager la grippe et le COVID-19.
- Il est possible de contracter la grippe ou le COVID-19 en touchant une surface sur laquelle se trouve le virus, puis en se touchant la bouche, le nez ou les yeux. C'est la raison pour laquelle il est important de se laver souvent les mains à l'eau et au savon, même si l'on ne pense pas que ce soit le principal mode de propagation de ces virus.

QUI RISQUE DE CONTRACTER UNE MALADIE GRAVE DUE À LA GRIPPE ?

Les personnes âgées, les personnes souffrant de problèmes de santé sous-jacents et les femmes enceintes peuvent présenter un risque plus élevé de maladie grave à cause de la grippe et du COVID-19.

Les enfants de moins de cinq ans courent un risque plus élevé de maladie grave à cause de la grippe que du COVID-19. Cependant, les nourrissons et les enfants qui ont des problèmes de santé sous-jacents courent un risque plus élevé de maladies graves à cause de la grippe et du COVID-19.

COMMENT PUIS-JE ME PROTÉGER CONTRE LA GRIPPE ET LE COVID-19 ?

Tous les New-Yorkais devraient se faire vacciner contre la grippe, en particulier les enfants de moins de cinq ans, les adultes de plus de 50 ans, les personnes enceintes ou susceptibles de l'être ou les personnes souffrant d'autres problèmes de santé comme l'asthme, le diabète, les maladies cardiaques ou le VIH. Le vaccin contre la grippe est sûr, rapide et couvert par la plupart des régimes d'assurance maladie, y compris par Medicaid.

Le vaccin contre la grippe ne protège **pas** contre le COVID-19. Il est important de continuer à suivre les quatre actions clés pour empêcher la propagation du COVID-19.

- **Restez chez vous si vous êtes malade** : Restez chez vous si vous êtes malade, sauf pour des soins médicaux essentiels (y compris un test de dépistage du COVID-19) ou d'autres courses essentielles.
- **Distanciation physique** : Restez à au moins six pieds des autres.
- **Portez une protection faciale** : Protégez ceux autour de vous. Vous pouvez être contagieux/se même sans symptômes et transmettre la maladie lorsque vous tousssez, éternuez ou même lorsque vous parlez. Porter une protection faciale peut contribuer à réduire la propagation du COVID-19.
- **Pratiquez une bonne hygiène des mains** : Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous ne disposez pas d'eau et de savon ; nettoyez régulièrement les surfaces fréquemment touchées ; ne vous touchez pas le visage avec des mains non lavées ; et, couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir ou votre manche, et non vos mains, lorsque vous tousssez ou éternuez.

OÙ PUIS-JE ME FAIRE VACCINER CONTRE LA GRIPPE ?

Les vaccins antigrippaux sont disponibles gratuitement ou à bas prix à de nombreux endroits dans la ville de New York. Vérifiez auprès de votre professionnel de santé régulier ou de votre pharmacie locale. Pour plus d'informations ou pour trouver un endroit pour vous faire vacciner contre la grippe, consultez le site nyc.gov/flu, appelez le **311** ou envoyez « flu » au **877-877**.

QUE DOIS-JE FAIRE SI JE PRÉSENTE DES SYMPTÔMES DE LA GRIPPE OU DU COVID-19 ?

- **Restez chez vous !** Ne quittez pas votre domicile, sauf pour vous soumettre à des tests de dépistage, pour recevoir d'autres soins médicaux indispensables ou pour vous procurer des produits de première nécessité tels que des produits alimentaires si quelqu'un ne peut pas les obtenir pour vous. Ne vous rendez pas au travail, même si vous faites partie des travailleurs essentiels.
- **Parlez avec votre prestataire de soins de santé !** Appelez votre professionnel de santé si vous présentez des symptômes, en particulier si vous êtes une personne âgée, si vous êtes enceinte ou si vous avez un problème de santé qui vous expose à un risque accru de maladie grave. Vous pourrez peut-être obtenir un traitement précoce avec des médicaments antiviraux contre la grippe afin de réduire la gravité de la maladie et des complications. Si vous avez besoin d'être mis(e) en relation avec un professionnel de santé, appelez le **311** ou le 844-692-4692. Vous pouvez vous faire soigner à New York, quelle que soit votre situation au regard de l'immigration ou votre capacité de paiement. Appelez immédiatement le **911** si vous éprouvez des difficultés à respirer, une forte fièvre persistante ou si vous vomissez tout ce que vous mangez.
- **Faites-vous tester !** Si votre professionnel de santé ne propose pas de test de dépistage pour le COVID-19, consultez le site nyc.gov/covidtest pour trouver un site de dépistage près de chez vous ou appelez le **311**. De nombreux endroits proposent un dépistage gratuit.

POUR SAVOIR OÙ VOUS FAIRE VACCINER CONTRE LA GRIPPE :

consultez le site nyc.gov/flu | appelez le **311** | envoyez « flu » au **877-877**

