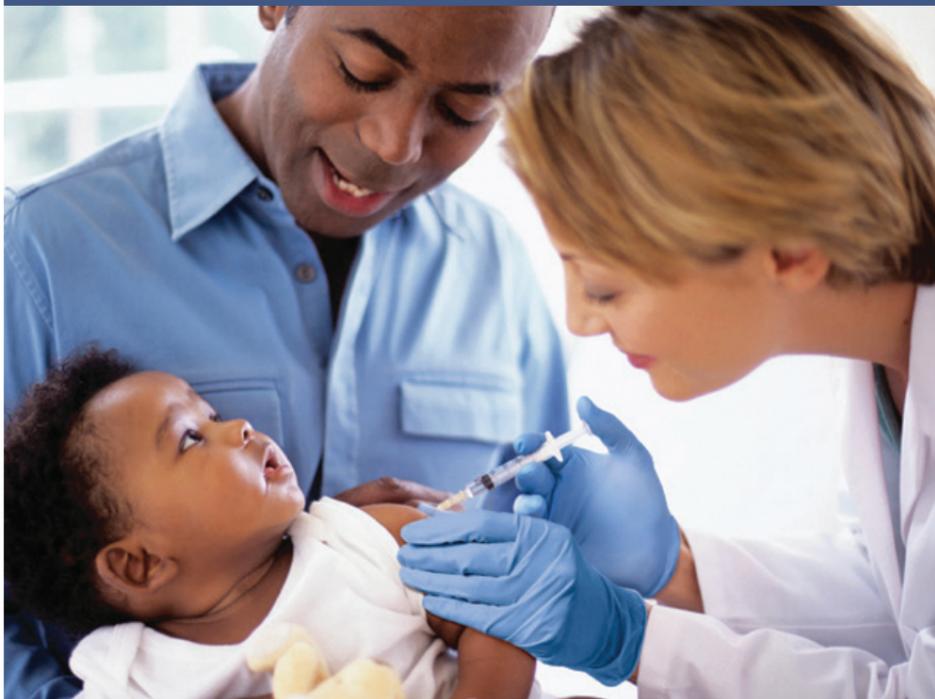


La grippe



Bulletin sur la santé

Visitez le site nyc.gov/health pour consulter tous les bulletins sur la santé.
Appelez le **311** pour demander l'envoi gratuit de copies.

NYC[™]
Health

En savoir plus

- La grippe est une infection dangereuse des voies respiratoires qui se transmet facilement.
- Même les personnes en bonne santé peuvent être gravement malades si elles contractent la grippe. Elle peut causer des problèmes de santé comme une pneumonie.
- La grippe peut aggraver des maladies existantes, comme une maladie cardiaque, l'asthme et le diabète.
- Chaque année, des milliers de New-Yorkais meurent après avoir contracté la grippe. Aux États-Unis, la grippe a causé la mort de plus de 80 enfants durant la saison de la grippe 2015-16.*

*Source: Centres de contrôle et de prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention) (juillet 2016)

LES SYMPTÔMES SONT LES SUIVANTS:



Fièvre



Toux



Mal de gorge



Maux de tête



Courbatures



Faiblesse

Prévention et protection

- La meilleure façon de protéger les autres et vous-même est de vous faire vacciner contre la grippe.
- **Toute personne âgée d'au moins 6 mois devrait se faire vacciner contre la grippe tous les ans.** Le vaccin est modifié chaque année, ce qui vous permet d'être protégé(e) contre les nouveaux virus.
- Faites-vous vacciner le plus rapidement possible. Et même si vous vous faites vacciner plus tard, c'est préférable à ne pas être vacciné(e) du tout.

NE PROPAGEZ PAS LES GERMES:



Couvrez-vous la bouche et le nez avec l'intérieur du coude quand vous toussiez ou que vous éternuez. N'utilisez pas les mains.



Lavez-vous les mains avec du savon.

Faites-vous vacciner gratuitement ou à faible coût

- Demandez des renseignements à votre prestataire de soins de santé sur le vaccin contre la grippe. La plupart des régimes d'assurance, y compris Medicaid, payent ce vaccin.
- Consultez la pharmacie la plus proche de votre domicile. Nombreuses sont celles qui offrent le vaccin aux adultes.
- Demandez à votre employeur s'il offre le vaccin.
- Rendez-vous à la clinique d'immunisation du Département de la Santé, dans une clinique ou un hôpital géré par la ville. Ces établissements administrent des vaccins gratuits ou à faible coût contre la grippe à tous les patients et visiteurs.



Recherchez les établissements qui administrent le vaccin par quartier ou code postal en appelant le 311, en consultant le site **nyc.gov/flu** ou en envoyant **flu** (grippe) par SMS au **877877**.

SI VOUS CONTRACTEZ LA GRIPPE :

Ne prenez pas le risque de transmettre la grippe. Restez chez vous jusqu'à ce que la fièvre ait disparu depuis **au moins 24 heures** sans l'aide d'un médicament obtenu sans ordonnance.

Demandez des renseignements à votre prestataire de services de soins sur les **antiviraux**, des médicaments qui peuvent traiter la grippe. Ils peuvent vous aider à guérir plus vite et à éviter des maladies plus graves.

Personnes à haut risque de complications de la grippe

- Femmes enceintes
- Enfants de moins de cinq ans (en particulier les moins de deux ans)
- Adultes de 65 ans et plus
- Personnes souffrant de certaines maladies
 - Diabète
 - Maladie pulmonaire ou cardiaque
 - Asthme
 - Drépanocytose
 - Maladie des reins 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 troubles épileptiques, des troubles musculaires et nerveux
- Personnes en surpoids
- Enfants et adolescents (âgés de 6 mois à 18 ans) qui reçoivent un traitement par aspirine à long terme
- Personnes vivant dans les maisons de repos ou autres établissements de soins
- Amérindiens et populations autochtones d'Alaska

Il est très important de vous faire vacciner si vous êtes un membre du personnel de santé ou que vous vous occupez d'une personne faisant partie des groupes à risque cités ci-dessus.

Ressources

Connectez-vous



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Trouvez des établissements pour vous faire vacciner

Visitez le site [nyc.gov/flu](https://www.nyc.gov/flu)

En savoir plus

Visitez le site [cdc.gov/flu](https://www.cdc.gov/flu)

Recevez les derniers bulletins sur la santé

Visitez le site [nyc.gov/health/pubs](https://www.nyc.gov/health/pubs)



Visitez le site [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) pour accéder à ce bulletin sur la santé dans d'autres langues et à d'autres traductions de documents relatifs à la santé. Vous avez droit à des services dans votre langue. Ces services sont gratuits dans tous les cabinets et cliniques du Département de la Santé de la ville de New York.