



## Je protège mes proches de la grippe

En me faisant vacciner, je protège aussi mes proches et  
les personnes de mon entourage présentant un risque  
élevé de complication.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral de la santé publique OFSP

**SE VACCINER  
CONTRE LA  
GRIPPE**

## Votre vaccin protège aussi vos proches

### Le vaccin contre la grippe vous concerne-t-il ?

Vous venez d'avoir un enfant ?

Gardez-vous régulièrement des petits enfants pendant votre temps libre ?

Travaillez-vous avec des nourrissons ou des enfants en bas âge ?

Comptez-vous dans votre cercle d'amis une personne souffrant de déficience immunitaire ?

Donnez-vous des cours à des seniors ?

Votre sœur souffre-t-elle d'une maladie chronique ?

Rencontrez-vous de nombreuses personnes dans le cadre de votre travail ?

Un de vos collègues a-t-il une maladie cardiaque ou pulmonaire ?

Vos parents ont-ils 65 ans ou plus ?

Votre conjointe est-elle enceinte ?



Si vous avez répondu oui à une des questions ou si vous vous reconnaissez dans une de ces situations, vous devriez envisager de vous faire vacciner contre la grippe saisonnière. Pour obtenir des recommandations sur la vaccination, rendez-vous sur :

[www.sevaccinercontrelagrippe.ch](http://www.sevaccinercontrelagrippe.ch)

Ligne Info-vaccin :  
0844 448 448

## Protéger ses proches des complications

### Quand est-il judicieux de se faire vacciner ?

Le vaccin contre la grippe est recommandé pour **toute personne directement en contact, dans le cadre privé ou professionnel**, avec des sujets présentant un **risque élevé de complication** en cas de grippe.

Ce sont :

- les personnes âgées de 65 ans ou plus
- les femmes enceintes ou ayant accouché il y a moins de 4 semaines
- les enfants nés prématurément (pendant les deux premiers hivers suivant la naissance)
- les nourrissons de moins de 6 mois
- les personnes avec l'une des maladies chroniques suivantes :
  - maladies pulmonaires chroniques (y c. asthme et bronchopneumopathie chronique obstructive [BPCO])
  - maladies cardiaques ou vasculaires
  - troubles hépatiques ou rénaux
  - troubles métaboliques (p.ex. diabète)
  - troubles neurologiques chroniques (p.ex. sclérose en plaque)
  - immunodéficience innée ou acquise
  - infection par le VIH
- les résidents des maisons de retraite, des établissements médico-sociaux et de ceux pour patients atteints d'une maladie chronique



Les personnes qui désirent limiter leur risque d'infection grippale pour des raisons privées et/ou professionnelles peuvent également envisager la vaccination.

### Le vaccin vous protège, vous et votre entourage

Les personnes présentant un risque élevé de complication ne peuvent se protéger que partiellement contre une infection grippale – certaines ne peuvent pas se faire vacciner pour des raisons médicales, d'autres ne réagissent pas très bien au vaccin à cause de leur système immunitaire. Elles ont besoin de votre aide et de votre solidarité. De plus, votre vaccin protège aussi vos proches.



La vaccination contre la grippe est recommandée en particulier à tout le personnel soignant, médical et paramédical, au personnel des crèches, des structures de jour et des établissements de soins ou de retraite.



## Se prémunir efficacement

### Comment se transmet la grippe ?

Les virus de la grippe se transmettent facilement d'une personne à l'autre, que ce soit

- directement, par la propagation de gouttelettes projetées par la personne infectée en éternuant, en toussant ou en parlant, ou
- indirectement, par contact avec des surfaces contaminées (p.ex. poignées de porte, écrans tactiles), sur lesquels les virus peuvent survivre quelques jours.



### Comment se prémunir efficacement et protéger son entourage contre la grippe ?



#### Se vacciner.

La méthode la plus efficace pour vous protéger de la grippe est de vous faire vacciner chaque année. Ce geste vous est particulièrement recommandé si vous êtes en contact, dans votre vie privée ou professionnelle, avec des personnes présentant un risque élevé de complication.



#### Se laver les mains.

Lavez-vous les mains soigneusement avec de l'eau et du savon plusieurs fois par jour.



#### Tousser ou éternuer dans un mouchoir en papier.

Placez un mouchoir en papier devant la bouche et le nez pour tousser et éternuer. Après usage, jetez les mouchoirs dans une poubelle.



#### Tousser et éternuer dans le creux du coude.

Si vous n'avez pas de mouchoir en papier sur vous, tousser ou éternuez dans le creux du coude.

N'importe qui peut transmettre le virus. Il est donc essentiel que les personnes côtoyant des sujets présentant un risque élevé de complication en cas de grippe se fassent vacciner et respectent les règles d'hygiène.

## Ce qu'il faut savoir sur la grippe

### Qu'est-ce que la grippe ?

La grippe est une maladie infectieuse des voies respiratoires. Elle est provoquée par des virus influenza, qui circulent principalement durant les mois froids, entre décembre et mars. Il est courant d'avoir des épidémies en hiver, c'est-à-dire une apparition répétée de la maladie en même temps et au même endroit. La vraie grippe (influenza) peut entraîner des conséquences fatales, contrairement aux simples refroidissements viraux.

### Quels sont les symptômes ?

La plupart du temps, les symptômes de la grippe apparaissent soudainement. Il s'agit en général de :

- fièvre de plus de 38 °C
- frissons
- maux de tête, vertiges
- douleurs articulaires et musculaires
- toux, rhume
- maux de gorge

Souvent confondue avec un simple refroidissement, la grippe s'en distingue par l'intensité des symptômes et par le caractère soudain de leur apparition. Elle peut entraîner de graves complications, ce qui se produit rarement à la suite d'un refroidissement.

### Que faire en cas de suspicion de grippe ?

Les personnes ayant la grippe sont en général déjà contagieuses un jour avant l'apparition des symptômes. Le risque de transmission est plus élevé au début de la maladie. Rentrez chez vous si vous vous sentez malade. Restez à la maison tant que les symptômes perdurent, buvez beaucoup et reposez-vous. Certains médicaments tels que le paracétamol peuvent réduire l'intensité des symptômes. Les enfants et les adolescents ne devraient pas prendre de médicaments contenant de l'acide acétylsalicylique (p.ex. aspirine), car des complications peuvent apparaître dans de rares cas.



Vous trouverez de plus amples informations sur la grippe et la vaccination sur :

[www.sevaccinercontrelagrippe.ch](http://www.sevaccinercontrelagrippe.ch)

Ligne Info-vaccin :  
0844 448 448

## La vaccination, c'est facile !



### Un signe fort de solidarité

Se faire vacciner permet de se prémunir contre la grippe tout en protégeant ses proches et son entourage.

### Comment et où se faire vacciner ?



Vous pouvez vous faire vacciner chez votre médecin, au centre de vaccination et, dans de nombreux cantons, à la pharmacie ([www.vaccinationenpharmacie.ch](http://www.vaccinationenpharmacie.ch)). Dans beaucoup d'entreprises, en particulier dans le domaine médical et paramédical, le vaccin est payé par l'employeur.



La période idéale pour se faire vacciner se situe entre mi-octobre et mi-novembre. Durant la journée nationale de vaccination contre la grippe, au début novembre, le vaccin est proposé dans de nombreux cabinets médicaux, sans rendez-vous et à un prix réduit ([www.kollegium.ch](http://www.kollegium.ch)).



Pour les personnes présentant un risque élevé de complication, la vaccination est remboursée par la caisse maladie, sous réserve du montant de la franchise.



Les virus de la grippe saisonnière changent d'une année à l'autre. Ainsi, chaque année, le vaccin doit être adapté et la vaccination, renouvelée. Le vaccin protège uniquement des virus influenza, mais pas des autres germes qui circulent en hiver et qui entraînent d'autres refroidissements.

Dans certaines circonstances, il faut faire preuve de prudence lors de la vaccination ; des effets secondaires indésirables peuvent apparaître dans de rares cas. Pour de plus amples informations, rendez-vous sur [www.sevaccinercontrelagrippe.ch](http://www.sevaccinercontrelagrippe.ch).

**Éditeur**

Office fédéral de la santé publique OFSP  
Division Maladies transmissibles  
CH-3003 Berne

[www.ofsp.admin.ch](http://www.ofsp.admin.ch)

Pour de plus amples informations :

[www.sevaccinercontrelagrippe.ch](http://www.sevaccinercontrelagrippe.ch)

[www.influenza.ch](http://www.influenza.ch)

**Provenance**

OFCL, Diffusion publications  
CH-3003 Berne  
[www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch)  
Numéro de commande : 311.249.F