



Ne laissez
pas la grippe
vous mettre
K.O.

La vaccination est
la meilleure protection
contre la grippe.

Pour prendre rendez-vous :

450 465-6170 | 1 855 522-4766

Biron **B**

biron.com

La grippe

Une infection virale très contagieuse

La grippe (influenza) est une infection virale très contagieuse qui sévit principalement entre décembre et avril, et qui peut causer d'importantes épidémies. L'influenza se propage facilement dans l'air lorsqu'une personne infectée tousse, éternue ou touche des objets contaminés par le virus. À première vue, la grippe peut sembler banale. Cependant, elle s'accompagne de symptômes importants qui peuvent durer de 5 à 10 jours, comme la fièvre, la toux, les douleurs musculaires ou un malaise généralisé. La maladie peut même s'aggraver jusqu'à entraîner une pneumonie et ainsi avoir de graves conséquences pouvant aller jusqu'au décès, surtout chez les personnes atteintes d'une maladie chronique. Non, la grippe n'est pas un rhume!

Comment différencier la grippe d'un rhume¹?

Symptôme	Rhume	Grippe
Fièvre	Rare	Forte fièvre soudaine (38°C/100°F à 40°C/104°F) qui dure entre 3 et 4 jours
Maux de tête	Rares	Courants, parfois intenses
Courbatures et douleurs	Parfois, légères	Courantes, parfois intenses
Fatigue et faiblesse	Parfois, légères	Courantes, fortes, pendant 2 ou 3 semaines ou plus
Fatigue extrême	Rare	Généralement dès le début, peut être forte
Écoulement nasal, congestion	Courants	Courants
Éternuements	Courants	Parfois
Maux de gorge	Courants	Courants
Malaises pulmonaires, toux	Parfois, légers ou modérés	Courants, peuvent devenir graves
Complications	Congestion des sinus, mal d'oreilles possible	Peut entraîner une pneumonie, aggraver une affection chronique sous-jacente et menacer le pronostic vital
Prévention	Lavages fréquents des mains	Vaccination annuelle et lavages fréquents des mains

1. Adaptation tirée du site du ministère de la Santé et des Services sociaux, Différences entre la grippe et le rhume © 2018.

La vaccination

La meilleure arme pour lutter contre l'infection grippale

La meilleure façon de se protéger contre le virus demeure la vaccination. **Le vaccin antigrippal, composé de particules virales inactivées, ne cause pas la grippe contrairement à ce que plusieurs croient.** La composition du vaccin varie chaque année en fonction, notamment, des observations du Réseau mondial des laboratoires, coordonné par l'Organisation Mondiale de la Santé. Ce réseau a comme principale fonction d'isoler les virus partout dans le monde et d'identifier les nouvelles souches de la grippe. Il faut donc se faire vacciner chaque année.

Les effets indésirables

La grande majorité des gens qui reçoivent le vaccin ne ressentent aucun effet indésirable ou très peu. Ces effets peuvent se traduire par une légère douleur au site de l'injection ou plus rarement, de la fièvre, un malaise ou des douleurs musculaires. Ces symptômes peuvent durer entre 24 et 48 heures. L'acétaminophène peut aider à diminuer les effets indésirables.

Comme pour n'importe quel vaccin ou produit pharmaceutique, il est possible, mais peu probable, qu'une allergie ou une réaction grave se produise.

Si, suite à la vaccination, vous présentez une forte fièvre ou des effets indésirables inhabituels d'une durée de plus de 48 heures, **consultez votre médecin et avisez Biron Groupe Santé en composant le 1 855 522-4766 poste 2526.**

Voici quelques conseils si des effets indésirables survenaient

Réaction possible	Délai	Durée	Que faire
Gonflement et rougeur au site d'injection	Quelques heures après le vaccin	1-2 jours	Appliquer des compresses humides froides
Légère fièvre, malaises ou douleurs musculaires	Quelques heures après le vaccin	1-2 jours	Prendre un médicament contre la fièvre (acétaminophène)
Rougeur aux yeux, mal de gorge, toux, difficulté à respirer ou enflure du visage	Dans les 24 heures après le vaccin		Consulter un médecin selon la gravité des symptômes



Don't let
the flu
knock
you out

Vaccination is
the best protection
against the flu.

To book an appointment:
450 465-6170 | 1 855 522-4766

Biron **B**

biron.com

The flu A highly contagious viral infection

The flu (influenza) is a very contagious infection which prevails in winter, mainly from from December to April, and causes important epidemics. Influenza spreads as people cough, sneeze or touch different objects contaminated with the virus. Although the flu seems common, it may cause more important symptoms such as fever, cough, muscular aches or other discomforts which may last for 5 to 10 days. This can sometimes lead to pneumonia with severe consequences, including death, particularly in people with chronic disease. No, the flu is not a cold!

How to tell the difference between the flu and a cold¹

Symptom	Cold	Flu
Fever	Rare	Usual high fever (38°C/100°F to 40°C/104°F) sudden onset, lasts 3-4 days
Headache	Rare	Usual, can be severe
General aches and pains	Sometimes, mild	Usual, can be severe
Fatigue and weakness	Sometimes, mild	Usual, severe, may last 2-3 weeks or more
Extreme fatigue	Rare	Usual early onset, can be severe
Runny, stuffy nose	Common	Common
Sneezing	Common	Sometimes
Sore throat	Common	Common
Chest discomfort, coughing	Sometimes, mild to moderate	Usual, can become severe
Complications	Can lead to sinus congestion or earache	Can lead to pneumonia, can worsen an existing chronic condition ; can be life threatening
Prevention	Frequent hand washing	Annual vaccination and frequent hand washing

1. Information adapted from The Minister of Health and Social Services, Differences Between Flu and Cold © 2018.

Vaccination The best weapon to fight against influenza infection

The best protection against the influenza virus is vaccination. **The vaccine against influenza is made of inactive viral particles that cannot cause the flu, contrary to popular belief.** In accordance with the worldwide laboratories observations coordinated by the World Health Organization, the vaccine is compound each year. These laboratories isolate the active viruses around the world and identify new virus strains. Getting the vaccine each year is then very important.

Common side effects

None or very few side effects are felt by the majority of the population such as minor pain where the vaccine was injected, discomfort, muscular aches or fever (rarely). These symptoms can last from 24 to 48 hours. Acetaminophen can be taken to reduce the effects.

As for all vaccines or pharmaceutical products, a low possibility of developing an allergy or serious reaction exist.

If you have a high fever or unusual side effects lasting more than 48 hours, **consult your physician and report it to Biron Health Group at 1 855 522-4766, extension 2526.**

Information about the possible side effects

Possible side effects	Delay	Duration	What can I do?
Swelling and redness at the site of the injection	Few hours after vaccination	1-2 days	Apply cold damp compresses
Light fever, discomfort, muscle aches	Few hours after vaccination	1-2 days	Take medication against fever (acetaminophen)
Eye redness, a sore throat, a cough, difficulty breathing or facial swelling	In the 24 hours after vaccination		Consult a doctor depending on the seriousness of symptoms