LE VACCIN ANTI-INFLUENZA : LE MEILLEUR RÉFLEXE CONTRE LA GRIPPE

POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS :

514 866-6146
1 800 463-7674
biron.ca

Biron
Visionnaire de la santé depuis 1952

LA GRIPPE :
UNE INFECTION VIRALE CONTAGIEUSE

La grippe (influenza) est une infection virale très contagieuse qui sévit 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 RHUME[1] ?

SYMPTÔME	RHUME	GRIPPE
FIÈVRE	Rare	Forte fièvre soudaine (39 °C / 102 °F à 40 °C / 104 °F); dure entre 3 et 4 jours
MAUX DE TÊTE	Rares	Courants, parfois intenses
COURBATURES ET DOULEURS	Parfois, légères	Courantes, souvent intenses
FATIGUE ET FAIBLESSE	Parfois, légères	Courantes, fortes, pendant 2 ou 3 semaines ou davantage
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'oreille possible	Peut entraîner une pneumonie, aggraver une affection chronique sous-jacente et menacer le pronostic vital
PRÉVENTIONS	Lavages fréquents des mains	Vaccination annuelle et lavages fréquents des mains

[1] Adaptation de www.influenza.cpha.ca. Coalition canadienne pour l'immunisation contre l'influenza (CCII). Est-ce la grippe ou un rhume ? © 2000.

LA VACCINATION
DEMEURE LA MEILLEURE ARME POUR LUTTER CONTRE L'INFECTION GRIPPALE

La meilleure façon de se protéger contre le virus demeure la vaccination. Cette dernière protège contre la maladie au moins 70 % des personnes en santé et réduit les symptômes chez les autres. **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 SECONDAIRES

La grande majorité des gens qui reçoivent le vaccin ne ressentent aucun effet secondaire ou très peu. Ces effets peuvent se traduire par une légère douleur au site d'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 secondaires inhabituels d'une durée de plus de 48 heures, consultez votre médecin et avisez Biron Groupe Santé en composant le 514 866-5005, poste 2863.

VOICI QUELQUES CONSEILS SI DES EFFETS SECONDAIRES 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 médicament contre la fièvre (acétaminophène)
YEUX ROUGES, MAL DE GORGE, TOUX, DIFFICULTÉ À RESPIRER OU ENFLURE DU VISAGE (SOR)	Dans les 24 heures après le vaccin		Consulter un médecin selon la gravité des symptômes

THE FLU SHOT: IMMUNIZATION THE BEST DEFENCE AGAINST THE FLU

TO BOOK AN APPOINTMENT:

514 866-6146
1 800 463-7674
biron.ca

Biron
Visionnaire de la santé depuis 1952

THE FLU:
A CONTAGIOUS VIRAL INFECTION

The flu (influenza) is a very contagious infection which prevails in winter, from December to April, and causes important epidemics. The influenza spreads as people cough, sneeze or touch different objects contaminated with the virus. Although the flu seems common, it may bring 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, even death for people with chronic disease. No, the flu is not a cold!

HOW TO TELL THE DIFFERENCE BETWEEN THE FLU AND A COLD[1]?

SYMPTOM	COLD	FLU
FEVER	Rare	Usual high fever (39 °C / 102 °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, often severe
FATIGUE AND WEAKNESS	Sometimes, mild	Usual, severe, may last 2-3 weeks or more
EXTREME FATIGUE	Unsual	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 a current chronic condition; can be life threatening
PREVENTION	Frequent hand washing	Annual vaccination and frequent hand washing

[1] Information adapted from www.influenza.cpha.ca, The Canadian Coalitionfor Influenza Immunization (CCII), How to Tell the Difference Between the Flu and a Cold. © 2000.

VACCINATION
REMAINS THE BEST WEAPON TO FIGHT AGAINST INFLUENZA INFECTION

The best protection against the influenza virus is the vaccination. By being vaccinated, at least 70 % of people in good health will not have the flu and others will reduce their symptoms. **Contrary to popular belief, the vaccine against influenza is made of inactive viral particles that cannot cause flu.** In accordance with 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 the new flu virus. 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 pharmaceutical vaccines or products, a possibility of developing an allergy or serious reaction can occur.

If you have a high fever or unusual common side effects lasting more than 48 hours, consult your physician and report it to Biron Groupe Santé at 514 866-5005, extension 2863.

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)
BLOODSHOT EYES, A SORE THROAT, A COUGH, DIFFICULTY BREATHING OR FACIAL SWELLING (OPS)	In the 24 hours after vaccination		Consult a doctor depending on the seriousness of symptoms