

# C'est la saison de la grippe, vaccinez vous

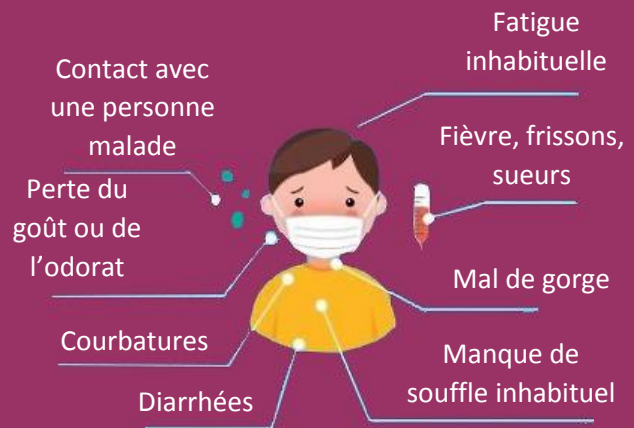
## Grippe ou Covid 19, quels sont les signes ?

Ces deux maladies sont des infections respiratoires qui se transmettent de la même façon (par voie respiratoire : postillons, gouttelettes de salive et par contact indirect avec une surface infectée), et entraînent dans un premier temps des symptômes similaires.

### Symptômes de la grippe :

- Fièvre (supérieure à 38°C)
- Maux de tête
- Toux, gêne respiratoire
- Mal de gorge
- Fatigue, courbatures
- Écoulement nasal, nez bouché
- Temps de contagion : environ 7 jours (une personne atteinte de la grippe peut contaminer en moyenne 1,3 personnes autour d'elle)

### Symptômes du Covid 19 :



(Temps de contagion : de 2 à 4 semaines (une personne atteinte du Covid 19 peut contaminer 3 à 6 personnes autour d'elle))

Lors d'une grippe, l'intensité des symptômes se manifeste brutalement alors que lors d'une infection Covid 19 l'individu se dégrade au bout d'une dizaine de jours.

## Que faire en cas de signes de grippe ou Covid 19 ?

Restez chez vous et limitez les contacts avec d'autres personnes. Il est recommandé de téléphoner à votre médecin pour avis médical et de ne pas vous déplacer directement au cabinet.

En cas de doute, le meilleur moyen d'écartier la piste du Covid 19 est de se faire tester.

## Comment prévenir et lutter face à ces infections ?

### Adopter les gestes barrières



Éviter de se toucher le visage avec des mains non lavées



Se Laver les mains régulièrement avec du savon ou du gel hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude. Utiliser des mouchoirs à usage unique



Porter un masque si l'on est malade



Saluer sans se serrer la main, éviter les contacts

# Contre la grippe

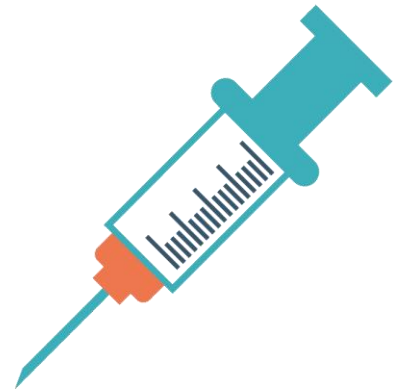
## la meilleure protection, c'est la vaccination

Se faire vacciner contre la grippe chaque année est le meilleur moyen de prévenir la grippe



La vaccination est particulièrement importante pour les personnes à haut risque de complications secondaires suite à une grippe :

- Femmes enceintes
- Les personnes de plus de 65 ans
- Les enfants de 6 mois à 5 ans
- Les personnes souffrant de problèmes de santé chroniques
- Les personnes qui vivent avec, ou prennent soin des personnes à haut risque



Par qui vous faire vacciner ?



- Votre médecin traitant
- Votre infirmière
- Votre pharmacien

Quand se faire vacciner contre la grippe ?

La campagne de vaccination contre la grippe débute

le 13 octobre 2020

*Votre caisse d'assurance maladie vous enverra un bon de prise en charge afin d'obtenir votre vaccin gratuitement*

*(pour les personnes à risque)*



Protégeons-nous,  
Protégeons nos proches,  
Vaccinons-nous.

Parlez- en à votre médecin