# Vous êtes atteint.e de la grippe?

personnes grippées.

La grippe est un virus. Elle n'est donc pas traitée par des antibiotiques!

Son traitement est « **symptomatique** », c'est-à-dire qu'il vise à limiter les symptômes. La prise de médicaments contre la fièvre ou la douleur par exemple, peut **soulager** les

Du **repos**, **boire beaucoup d'eau** et **manger sainement** permettront au corps de lutter lui-même contre la maladie.



#### Besoin de plus d'infos?

Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant.



✓ Vous pouvez également consulter le site Internet

#### www.vaccination-info.be

(dans l'onglet *Maladies et vaccins* > *Grippe*)



## L'AVIQ, à votre écoute!

- **0800 16 061** (appel gratuit)
- numerogratuit@aviq.be
- www.facebook.com/aviq.be
- www.aviq.be

néro de dépôt légal D/2022/7646/30

Le médiateur le la Wallonie le la Wallonie de la Fédération Wallonie-Browelles

Un problème avec l'administration? Contactez la Cellule Satisfaction

d.responsable: F. Lannoy | Rue de la Rivelaine 21, 6061 Charlero

www.aviq.be/satisfaction

Si vous n'êtes pas satisfait.e de la réponse, interpellez le médiateur:

www.le-mediateur.be

## GRIPPE SAISONNIÈRE

Mesures de prévention



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

La grippe saisonnière est une **maladie virale contagieuse**. Elle est causée par des virus appelés « *Influenza* » (de type A ou de type B).

La **saison** de la grippe commence vers la **mi-janvier** jusqu'à **la mi-mars**.

La grippe se caractérise par l'apparition brutale de fortes fièvres, de toux, de maux de gorge, de maux de tête, de courbatures, d'écoulement nasal et d'un malaise général. C'est ce que l'on appelle le « syndrome grippal ».



## Comment se transmet la grippe?

Les virus de la grippe se transmettent par l'inhalation de **microgouttelettes de salive** projetées dans l'air par une personne contaminée.

Le virus peut se transmettre également par le biais des mains en touchant un objet contaminé par ces microgouttelettes (poignée de porte, téléphone, télécommande, barre d'appui, etc.).

Référence: Avis CSS grippe saisonnière 2019-2020

#### Quand se faire vacciner?

La vaccination contre la grippe doit être répétée chaque année entre la mi-octobre et la mi-décembre.

Les virus évoluent d'année en année et cela nécessite une réadaptation du vaccin pour qu'il soit efficace.

### La vaccination: pour qui?

#### → Les personnes à risques

- ✓ Les personnes de plus de 65 ans;
- ✓ Les femmes enceintes;
- ✓ Les personnes résidant en institution;
- ✓ Les adultes et enfants de plus de 6 mois présentant une maladie chronique;
- ✓ Les enfants âgés de plus de 6 mois sous thérapie à l'aspirine au long cours.

#### → L'entourage

La vaccination est également **recommandée** aux personnes vivant sous le même toit que des enfants de **moins de 6 mois** ou des **personnes à risque**.

#### → Le personnel médical ou social

En se faisant vacciner, ces personnes se **protègent** et **évitent** la transmission des virus.

## Quelques conseils En période de grippe...

- ✓ Lavez-vous régulièrement les mains avec de l'eau et du savon, ou avec une solution hydro-alcoolique.
- ✓ Utilisez des mouchoirs à usage unique et jetez-les dans une poubelle directement après utilisation.
- ✓ Éternuez dans le pli du coude.
- ✓ Limitez vos contacts avec les personnes malades, surtout pour les personnes à risque.
- ✓ Aérez votre milieu de vie.

