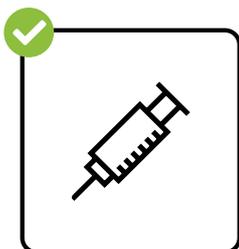


**VOICI COMMENT  
NOUS PROTÉGER:**

Les règles  
d'hygiène et de  
conduite  
vous protègent  
également contre  
d'autres virus.

# Protéger de la grippe: Règles d'hygiène et de conduite

**Se vacciner contre la grippe.**

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

**Se laver soigneusement les mains.**

Lavez-vous régulièrement et soigneusement les mains avec de l'eau et du savon. Par exemple chaque fois que l'on rentre chez soi, après s'être mouché, avoir toussé ou éternué, avant de manger ou de préparer les repas.

**Tousser et éternuer dans un mouchoir en papier ou dans le creux du coude.**

Placez un mouchoir en papier devant votre bouche et votre nez pour tousser et éternuer. Après usage, jetez les mouchoirs dans une poubelle. Ensuite, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon. Si vous n'avez pas de mouchoir en papier sur vous, tousser et éternuez dans le creux du coude.

**Garder ses distances ou porter un masque.**

La prévention contre le COVID-19 requiert le port du masque dans certaines situations, notamment lorsque la distance de 1,5 m ne peut être respectée entre les personnes et lorsqu'aucune protection physique n'est disponible. Ainsi, les recommandations visant à se protéger du COVID-19 peuvent également contribuer à limiter le risque de transmission de la grippe et autres agents pathogènes.

**En cas de symptômes, rester à la maison.**

Si vous ressentez des symptômes grippaux (tels que frissons, fièvre, malaise, maux de gorge, toux, douleurs articulaires et musculaires), restez à la maison ou quittez le plus rapidement possible votre lieu de travail, l'école, etc. et rentrez à la maison. Les symptômes que vous ressentez peuvent aussi être le signe d'une maladie COVID-19. Effectuez l'auto-évaluation coronavirus sur [www.ufsp-coronavirus.ch](http://www.ufsp-coronavirus.ch) ou appelez un médecin pour discuter de la procédure à suivre. Faites-vous tester au nouveau coronavirus dès que possible si l'auto-évaluation ou votre médecin le recommandent.

**VOICI COMMENT  
NOUS PROTÉGER:**

# Protéger de la grippe : Ce qu'il faut savoir sur la grippe saisonnière (influenza)

## Qu'est-ce que la grippe ?

La « vraie » grippe (influenza) 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. Alors, la maladie se manifeste typiquement sous forme d'épidémie ou « vague de grippe », c'est-à-dire qui touche un grand nombre de personnes en même temps et au même endroit. Elle peut entraîner des conséquences fatales, contrairement aux simples refroidissements viraux.

## Quels sont les symptômes ?

Souvent confondue avec un simple refroidissement, la grippe peut également être prise pour une maladie COVID-19.

Les caractéristiques d'une grippe sont les suivantes :

- Les symptômes apparaissent souvent de manière soudaine et abrupte, avec des malaises et des frissons
- fièvre de plus de 38 °C
- toux (sèche au début)
- maux de tête
- douleurs articulaires et musculaires
- fatigue, vertiges
- occasionnellement rhume, maux de gorge

## Différence avec les refroidissements

La grippe, tout comme une infection au nouveau coronavirus, peut causer des complications sévères, parfois mortelles. En revanche, ces risques ne sont que très exceptionnels pour un refroidissement.

## Différences avec une maladie COVID-19

Le coronavirus qui sévit en ce moment est encore totalement nouveau pour le système immunitaire de nombreuses personnes. Par conséquent, le nombre de personnes qui peuvent développer une forme grave de COVID-19 durant l'actuelle pandémie est nettement plus élevé que le nombre

de personnes souffrant de complications liées à la grippe lors d'une saison de grippe normale. La vaccination permet de se protéger contre la grippe en hiver.

Le vaccin contre la grippe offre une protection seulement contre la « vraie » grippe (influenza), mais pas contre le COVID-19 et toutes les formes de refroidissement qui surviennent en hiver.

## Que faire en cas de suspicion de grippe ?

Si vous ressentez des symptômes de refroidissement ou de grippe, restez à la maison ou quittez le plus rapidement possible votre lieu de travail, l'école, etc. et rentrez à la maison. Vous éviterez ainsi la propagation de la maladie.

La maladie COVID-19 peut provoquer des symptômes similaires à ceux de la grippe : Effectuez l'auto-évaluation coronavirus sur [www.ofsp-coronavirus.ch](http://www.ofsp-coronavirus.ch) ou appelez un médecin pour discuter de la procédure à suivre. Faites-vous tester au nouveau coronavirus dès que possible si l'auto-évaluation ou votre médecin le recommandent.

Si le résultat de votre test COVID-19 est négatif, il est important que vous restiez quand même chez vous pendant au moins 24 heures après la disparition des symptômes. Évitez le contact avec d'autres personnes si possible, buvez suffisamment et reposez-vous.

Les médicaments contre la douleur et la fièvre peuvent soulager les symptômes ; demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Les personnes âgées de 65 ans ou plus, les femmes enceintes et celles souffrant d'une maladie chronique doivent rester vigilantes pendant une grippe et contacter immédiatement leur médecin en cas de problème.

**VOICI COMMENT  
NOUS PROTÉGER:**

# Protéger de la grippe : Fiche d'information pour les personnes atteintes d'une maladie chronique ou âgées de plus de 65 ans

## Éviter la grippe et ses complications en se faisant vacciner

### Souffrez-vous d'une maladie chronique ? Avez-vous 65 ans ou plus ?

Si vous vous reconnaissez dans l'une de ces situations, nous vous recommandons la vaccination contre la grippe saisonnière, car vous présentez un risque accru de complications. Nous recommandons également à votre entourage, c'est-à-dire à vos proches et aux personnes que vous côtoyez, de se faire vacciner.

Une grippe n'est pas toujours sans danger, au contraire. Elle peut conduire à de sévères complications, qui peuvent être dues au virus même de la grippe ou à une infection bactérienne.

Affections des voies respiratoires supérieures, otites et pneumonies sont les complications les plus fréquentes.

D'autres complications sont plus rares comme, par exemple, la pleurésie, l'inflammation du muscle cardiaque, les troubles du système nerveux y compris l'encéphalite.

La grippe peut, selon les cas, aggraver les symptômes d'une maladie chronique.

La vaccination offre la meilleure protection. Elle doit être renouvelée chaque année, parce que les virus de la grippe changent sans cesse et que le vaccin doit être adapté d'une année à l'autre.

### Pour quelles maladies chroniques la vaccination contre la grippe est-elle judicieuse ?

Le vaccin est particulièrement recommandé chez les personnes âgées de 65 ans ou plus, mais aussi chez les enfants dès l'âge de six mois, les jeunes et les adultes atteints 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. maladie de Parkinson)
- immunodéficience innée ou acquise
- infection par le VIH

### Que faire en cas de cancer ?

Une grippe peut être particulièrement dangereuse pour les personnes atteintes d'un cancer. La vaccination contre la grippe permet, dans de nombreux cas, d'éviter la maladie ou d'en atténuer les symptômes. Nous conseillons aux personnes concernées de discuter avec leur médecin d'une éventuelle vaccination ou des raisons médicales qui s'y opposeraient.

# VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER:



## Protéger de la grippe : Fiche d'information pour les proches et les personnes en contact étroit avec des personnes présentant un risque élevé de complication en cas de grippe

### Votre vaccination protège aussi vos proches

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

En vous faisant vacciner, vous protégez indirectement vos proches et les personnes avec qui vous êtes en contact étroit et qui présentent un risque élevé de complication en cas de grippe.

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

Les personnes suivantes présentent un risque élevé de complication en cas de grippe :

- Les personnes âgées de 65 ans ou plus
- Les femmes enceintes ou ayant accouché il y a moins de quatre semaines
- Les enfants nés prématurément (pendant les deux premiers hivers suivant la naissance)
- Les nourrissons de moins de six 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. maladie de Parkinson)
  - immunodéficience innée ou acquise
  - infection par le VIH
  - maladie du cancer
- Les résidents des maisons de retraite, des établissements médico-sociaux et de ceux pour patients atteints d'une maladie chronique

#### Qui sont les « proches et les personnes en contact étroit » ?

Les « proches et les personnes en contact étroit » sont toutes les personnes qui vivent, travaillent ou sont régulièrement en contact avec des personnes présentant un risque élevé de complication en cas de grippe.

Le personnel soignant, médical et paramédical ainsi que le personnel des crèches, des structures de jour et des établissements de soins ou de retraite appartiennent également à cette catégorie. Les enfants dès l'âge de six mois et les jeunes sont également concernés s'ils sont régulièrement en contact avec des personnes présentant ce risque élevé de complication (p. ex. parents, frères et sœurs ou grands-parents).

Les contacts aléatoires au quotidien (dans les transports publics, lors d'achats, etc.) ne sont pas considérés comme « personne en contact étroit ». Cependant, les personnes qui désirent limiter leur risque d'infection grippale pour des raisons privées et/ou professionnelles peuvent également envisager la vaccination.

#### Un signe fort de solidarité

Les personnes présentant un risque élevé de complication ne peuvent se protéger que partiellement contre une infection grippale, par exemple lorsque leur système immunitaire ne réagit pas très bien au vaccin. Se faire vacciner permet de se prémunir contre la grippe tout en protégeant ses proches et son entourage.

**VOICI COMMENT  
NOUS PROTÉGER:**

# Protéger de la grippe : Fiche d'information pour les femmes enceintes

## Tout ce que vous devez savoir sur la protection contre la grippe pendant la grossesse

### La grippe peut-elle être dangereuse durant la grossesse ?

Contrairement aux autres femmes, les femmes enceintes qui contractent la grippe sont plus sujettes aux complications telles que la pneumonie, en particulier pendant la deuxième moitié de la grossesse. Si la future mère attrape la grippe, le risque de complications pendant la grossesse et l'accouchement, de naissance prématurée et d'un retard de croissance chez l'enfant est accru. En outre, les nouveau-nés sont nettement plus susceptibles de tomber gravement malades s'ils contractent la grippe durant les six premiers mois.

### Comment et quand dois-je me protéger ?

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande à toutes les femmes enceintes et à toutes celles ayant accouché depuis moins de quatre semaines de se faire vacciner contre la grippe. La période de vaccination contre la grippe dure jusqu'au début de la vague de grippe. En Suisse, la vague de grippe ne commence généralement pas avant la fin du mois de décembre, le plus souvent en janvier.

### Pourquoi dois-je me faire vacciner ? Mon enfant est-il ainsi protégé ?

La vaccination protège contre la grippe et les complications qui surviennent plus souvent pendant la grossesse. Mais elle ne protège pas seulement la femme enceinte : les anticorps maternels transmis à l'enfant peuvent le protéger encore plusieurs semaines après la naissance. Les nourrissons de mères vaccinées pendant leur grossesse tombent moins souvent malades et sont plus rarement hospitalisés pour cause de grippe durant leurs premiers mois. Cela est particulièrement important pour les nouveau-nés, qui encourent un risque accru de contracter la grippe et ne peuvent pas être vaccinés avant l'âge de six mois.

### La vaccination pendant la grossesse est-elle sûre ?

La vaccination est sûre durant toute la grossesse et n'a pas d'effets néfastes sur le fœtus. Les vaccins contre la grippe recommandés aux femmes enceintes sont inactivés ; ils ne contiennent pas de virus capables de se multiplier, mais uniquement la protéine de surface. Aucun effet négatif n'a été identifié sur le déroulement de la grossesse, le développement du fœtus, le terme et le déroulement de l'accouchement ni sur l'allaitement. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) et la Société suisse de gynécologie et d'obstétrique (SGGG) recommandent, elles aussi, à toutes les femmes enceintes de se faire vacciner contre la grippe.

### Quels peuvent être les effets indésirables ?

Après la vaccination contre la grippe, il peut y avoir une rougeur et une douleur au point d'injection. Plus rarement, de la fièvre, des douleurs musculaires ou des légères nausées peuvent survenir. Ces effets indésirables sont en général bénins et disparaissent après quelques jours. Dans de très rares cas, des éruptions cutanées, des œdèmes, un asthme allergique ou une réaction allergique immédiate (choc anaphylactique) peuvent survenir. Cependant, une chose est sûre : le risque de complications graves dues à la grippe est bien plus élevé que celui d'effets indésirables après une vaccination. La fréquence des effets indésirables mentionnés ci-dessus est la même chez les femmes enceintes que chez les autres personnes.

### Qui prend en charge les coûts ?

Les coûts de la vaccination sont pris en charge par l'assurance obligatoire des soins sous réserve de la franchise.

**VOICI COMMENT  
NOUS PROTÉGER:**

# Se protéger contre la grippe : Informations sur le vaccin antigrippal

## Pourquoi et à qui la vaccination contre la grippe est-elle recommandée ?

La vaccination contre la grippe est le moyen le plus simple et le plus efficace de se protéger soi-même et ses semblables contre cette maladie et les graves complications qu'elle peut entraîner. Elle est recommandée pour toutes les personnes présentant un risque accru de complications en cas de maladie mais également pour leur entourage privé et professionnel.

Vous trouverez des informations et le test vaccination grippe sous [www.protegerdelagrippe.ch](http://www.protegerdelagrippe.ch).

## Où et quand puis-je me faire vacciner ?

Vous pouvez vous faire vacciner chez votre médecin ou dans un centre de vaccination. Les personnes en bonne santé, âgées de 16 ans et plus, peuvent également le faire à la pharmacie (voir [www.vaccinationenpharmacie.ch](http://www.vaccinationenpharmacie.ch)).

La période de vaccination contre la grippe dure jusqu'au début de la vague de grippe. En Suisse, la vague de grippe ne commence généralement pas avant la fin du mois de décembre, le plus souvent en janvier. Même avec une vaccination contre la grippe en décembre, il reste suffisamment de temps pour que le système immunitaire du corps développe une protection.

La vaccination doit être renouvelée chaque année : en effet, l'évolution permanente des virus nécessite une adaptation du vaccin. Ce dernier protège uniquement contre les virus influenza, mais pas contre le nouveau coronavirus et les autres germes de maladie qui circulent en hiver et provoquent des refroidissements.

## Efficacité et effets indésirables possibles ?

Le vaccin est sûr et normalement bien toléré. Son efficacité diffère beaucoup selon la saison grippale et le groupe de population, oscillant entre 20 et 80 %.

Après la vaccination des rougeurs ou des douleurs peuvent apparaître autour du point d'injection. Plus rarement, de la fièvre, des douleurs musculaires ou des légères nausées peuvent survenir. Ces effets indésirables sont en général bénins et disparaissent après quelques jours. Dans de très rares cas, des éruptions cutanées, des oedèmes ou, en cas d'allergie, des difficultés respiratoires ou une réaction allergique immédiate (choc anaphylactique) peuvent survenir. Votre médecin ou votre pharmacien vous renseigneront volontiers à ce sujet.

Cependant, une chose est sûre : le risque de complications graves dues à la grippe est bien plus élevé que celui des effets indésirables pouvant découler de la vaccination.

## Doit-on prendre des précautions lors de la vaccination ?

Pour que leur système immunitaire réponde bien à la vaccination, les personnes malades ou celles qui ont de la fièvre devraient attendre la disparition des symptômes avant de se faire vacciner. En cas d'allergies graves (anaphylaxie) aux composants du vaccin, la vaccination est expressément déconseillée.

## Qui prend en charge les coûts de la vaccination ?

Dans le cas des personnes présentant un risque accru de complications, c'est l'assurance obligatoire des soins qui assume les coûts de la vaccination, pour autant que la franchise ait déjà été atteinte.

En cas de vaccination effectuée en pharmacie, le coût du vaccin est remboursé, pour autant que la vaccination ait été prescrite par un médecin ; les coûts inhérents à l'administration du vaccin sont à la charge de la personne. De nombreuses entreprises, notamment dans le domaine médical et paramédical, offrent à leurs collaborateurs la possibilité de se faire vacciner gratuitement.