

# SYMPTÔMES D'ALLURE GRIPPALE

## Que faire si, entre-temps, j'ai des symptômes de la grippe?

Entre 90 à 95 % des gens qui ont la grippe n'ont ou n'auront pas besoin de consulter un médecin et peuvent se soigner sans problème à la maison. Donc si vous vous sentez grippé :

- Restez à la maison.
- Lavez-vous souvent les mains.
- Évitez les contacts avec les personnes malades.
- Consultez le *Guide autosoins* produit par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) et distribué dans tous les foyers du Québec.
- Au besoin, appelez Info-Santé en composant le **8 1 1**.

## Où puis-je obtenir plus d'information sur la grippe A(H1N1) et sur les façons de nous protéger, mes proches et moi ?

Consultez le site Internet de *Pandémie Québec* au [www.pandemiequebec.gouv.qc.ca](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca)

Consultez le *Guide autosoins* produit par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) et distribué dans tous les foyers du Québec.

### Pour connaître les coordonnées des centres de vaccination:

Consultez le site Internet de *Pandémie Québec*

➔ [www.pandemiequebec.gouv.qc.ca](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca)

Communiquez avec le Centre de relations avec la clientèle de Services Québec

➔ **514 644-4545**

### En cas de symptômes de la grippe

**1.** Consultez votre *Guide autosoins*;

Guide  
autosoins

**2.** Communiquez  
avec Info-Santé au :

**8 1 1**

Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Montréal

Québec



Centres de santé et de services sociaux  
de la région de Montréal

# Grippe A(H1N1)

Le virus de la grippe  
se propage facilement.  
Faites-vous vacciner.

## Ce que vous devez savoir...

Le virus de la grippe A(H1N1) est un nouveau virus, complètement différent de celui de la grippe saisonnière. Notre système immunitaire n'a pas encore développé d'anticorps pour le combattre. De ce fait, à peu près tout le monde risque de le contracter. Une bonne santé ne constitue pas une barrière contre la grippe. Jeune et en forme, vous n'en êtes pas moins à risque de contracter la maladie.

Le vaccin permet de se protéger contre la grippe A(H1N1), d'éviter d'avoir à consulter un médecin, d'être hospitalisé ou de contaminer ses proches. C'est pourquoi la communauté scientifique mondiale recommande fortement la vaccination, pour que le plus grand nombre de personnes possible soient protégées contre la grippe A(H1N1).

## 5 bonnes raisons de se faire vacciner

- La vaccination est le moyen le plus efficace de se protéger contre la grippe A(H1N1).
- Les bénéfices de la vaccination dépassent largement le faible risque d'effets secondaires graves que celle-ci pourrait entraîner.
- Le virus continue de circuler et ne disparaîtra pas.
- La majorité de la population risque d'entrer en contact avec le virus et de contracter la maladie.
- Le virus peut entraîner une maladie grave.

## À chacun son tour!

Le calendrier de vaccination a été établi en tenant compte des clientèles les plus vulnérables. Les séquences de vaccination permettent d'offrir le vaccin en premier aux groupes de personnes qui ont le plus souffert des impacts du virus depuis son apparition. Les autorités de santé publique demandent donc aux citoyens de faire preuve de civisme et de respecter la séquence de vaccination. D'ici Noël, toutes les personnes qui le souhaitent pourront être vaccinées.

## Y aura-t-il suffisamment de vaccins?

Oui. Le Québec achètera suffisamment de doses du vaccin pour pouvoir administrer celui-ci gratuitement à toutes les personnes qui désirent le recevoir. Les vaccins sont livrés au fur et à mesure de leur production.

## La vaccination est-elle obligatoire?

Non. Mais elle est **fortement** recommandée, afin que le plus grand nombre de personnes possible soient protégées contre les impacts de la grippe A(H1N1) et pour stopper la circulation du virus dans la population. La vaccination est un acte volontaire, que chaque individu pose après avoir reçu toute l'information pertinente et les réponses à ses questions.

## LE VACCIN

### Qu'est-ce que le vaccin contre la grippe A(H1N1)?

C'est un vaccin qui protège contre le nouveau virus de la grippe qui circule depuis le printemps 2009. Il est différent du vaccin contre la grippe saisonnière administré chaque année parce que le nouveau virus est différent de celui de la grippe saisonnière. C'est ce qui explique pourquoi le vaccin contre la grippe saisonnière n'offre aucune protection contre le virus de la grippe A(H1N1).

### Comment est fabriqué le vaccin contre la grippe A(H1N1)?

Le vaccin contre la grippe pandémique A(H1N1) est fabriqué selon le même procédé que celui utilisé dans le cas du vaccin contre la grippe saisonnière. Il est composé d'antigènes (hémagglutinine) et de virions A(H1N1) fragmentés et inactivés. Il est disponible sous deux formes : avec adjuvant ou sans adjuvant. Le vaccin sans adjuvant est offert uniquement aux femmes enceintes.

### Le vaccin est-il sécuritaire?

Oui. Le vaccin contre la grippe pandémique A(H1N1) a aussi été soumis par Santé Canada aux mêmes processus d'évaluation de sécurité et de réponse immunitaire que le vaccin contre la grippe saisonnière.

### Quels peuvent être les effets secondaires provoqués par le vaccin?

Les effets secondaires sont les mêmes que ceux observés dans le cas du vaccin de la grippe saisonnière. Tout au plus remarque-t-on, en raison de la présence de l'adjuvant, une augmentation des effets locaux (rougeur, gonflement, douleur) et de certains effets généraux (fatigue, maux de tête, douleur musculaire et douleur au niveau des articulations).

Comme tout médicament, le vaccin pourrait provoquer une réaction allergique. Si une réaction grave devait se produire, elle débiterait dans les minutes qui suivent la vaccination. C'est pourquoi il est demandé de rester sur place pendant les 15 minutes suivant la vaccination. La personne qui administre le vaccin peut traiter cette réaction.

### Y a-t-il des personnes qui ne peuvent pas recevoir ce vaccin?

- Les nourrissons de moins de 6 mois, parce que leur système immunitaire n'est pas encore suffisamment développé.
- Les personnes qui font de la fièvre et les personnes atteintes d'une maladie grave, avec ou sans fièvre.
- Les personnes allergiques aux œufs, au point d'avoir fait une réaction suffisamment grave pour avoir à se rendre à l'hôpital, devront d'abord consulter un médecin.

### Je pense avoir eu la grippe A(H1N1), dois-je me faire vacciner?

Si vous avez déjà contracté le virus de la grippe A(H1N1) et que l'infection a été confirmée par un test en laboratoire, vous n'avez pas besoin du vaccin. Vous êtes déjà immunisé. Par contre, si vous croyez avoir eu la grippe A(H1N1) sans toutefois en être certain, vous ne courez aucun risque en vous faisant vacciner.

## LA VACCINATION

### Où puis-je recevoir le vaccin?

Cette fois, pas de vaccin chez votre médecin, ni à l'école, ni au travail, ni à la pharmacie. Au Québec, la vaccination contre la grippe A(H1N1) est réalisée sous la responsabilité des Centres de santé et de services sociaux (CSSS). Pour connaître les lieux de vaccination sur l'île de Montréal, visitez le [www.pandemiequebec.gouv.qc.ca](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca).

### Ai-je besoin d'apporter une pièce d'identité pour me faire vacciner?

Apportez votre carte d'assurance maladie. En l'absence de cette carte, on vous demandera une preuve de résidence (ex. : permis de conduire), afin de confirmer que vous êtes bien résident de Montréal.

### Pourquoi la vaccination se fait-elle dans de grands centres?

Une vaccination de masse permet de vacciner un maximum d'individus en peu de temps : jusqu'à 320 personnes à l'heure, soit près de 2500 personnes par jour. L'objectif est de rendre le vaccin accessible à tous les Montréalais au cours des prochaines semaines.

### Est-ce que je pourrai recevoir le vaccin contre la grippe saisonnière cette année?

La vaccination contre la grippe saisonnière pourrait être offerte en janvier 2010, après la vaccination contre le virus de la grippe pandémique A(H1N1), selon la situation épidémiologique.

### Pourquoi la vaccination est fortement recommandée à toutes les femmes enceintes?

À compter de la 20<sup>e</sup> semaine de grossesse, la femme enceinte qui contracte la grippe A(H1N1) court beaucoup plus de risques d'hospitalisation que la femme non enceinte. Les complications liées à la grippe peuvent donc mettre en danger sa santé et celle du bébé.

### Pourquoi les personnes de 65 ans et plus ne sont-elles pas vaccinées en priorité, comme c'est le cas pour la grippe saisonnière?

Parce qu'elles sont moins à risque d'attraper la grippe A(H1N1) que les jeunes. Il semble qu'une grande proportion de personnes âgées aurait été en contact avec un virus grippal qui s'apparente au virus pandémique H1N1, lors des épidémies de grippe asiatique (1957) et de grippe espagnole (1918). Ces personnes seraient donc naturellement immunisées, donc moins susceptibles de contracter la grippe A(H1N1). Il demeure néanmoins plus prudent pour elles et pour leurs proches de se faire vacciner.