



# Qu' est-ce que la grippe ?

La grippe est une infection très contagieuse qui peut avoir de graves répercussions sur la santé.

Il s'agit d'une maladie grave. Elle peut entraîner l'hospitalisation de certaines personnes, notamment les jeunes enfants de moins de 5 ans, les personnes de plus de 65 ans, les femmes enceintes et les personnes atteintes de diabète ou de maladies pulmonaires et cardiaques.

Le type de virus de la grippe qui se propage chaque année prend une forme différente. Pour cette raison, les experts doivent modifier le vaccin à chaque fois pour s'assurer qu'il offre le bon type de protection à votre corps.

Il est donc très important de vous faire vacciner contre la grippe tous les ans.

Le vaccin contre la grippe est facile à obtenir et est gratuit pour tous les habitants du Queensland en 2024.

La vaccination permet de réduire les risques de contracter la grippe.

Le vaccin contre la grippe est sûr et efficace. Il vous aide à combattre le virus et à limiter sa propagation à d'autres personnes. Si vous attrapez le virus de la grippe, le fait d'être vacciné peut vous protéger contre une maladie grave.

## Symptômes

Les symptômes de la grippe apparaissent généralement 1 à 3 jours après avoir été infecté ou exposé au virus. *Les symptômes incluent :*



Fièvre



Douleurs musculaires ou articulaires



Mal de gorge



Fatigue



Toux sèche



Nausées (sensation de malaise), vomissements ou diarrhée (selles molles et liquides), principalement chez les enfants.



Maux de tête



Confusion, essoufflement chez les personnes âgées.

Search for

 Vaccination Matters



Queensland  
Government

## Mode de propagation

Le virus de la grippe se propage lorsque les personnes infectées toussent ou éternuent sans se couvrir la bouche et le nez avec le coude ou un mouchoir en papier. Il peut également se propager lorsque vous touchez des surfaces contaminées par le virus et que vous vous touchez ensuite la bouche, le nez ou les yeux.

## Comment prévenir la propagation de la grippe

Voici 7 étapes pour lutter contre la grippe :



Faites-vous vacciner contre la grippe tous les ans.



Maintenez une distance de 1,5 mètre avec les personnes qui toussent ou qui éternuent.



Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon. Ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool



Nettoyez les surfaces fréquemment utilisées avec une serviette propre et humide. Ensuite, séchez-les.



Restez chez vous si vous êtes malade. Évitez le contact avec les autres.



Ne partagez pas les objets qui ont été en contact avec votre bouche ou votre nez



Couvrez votre toux et vos éternuements avec un mouchoir ou votre coude.

## Traitement

Des mesures de prise en charge autonome peuvent aider à gérer les symptômes de la grippe :

- Prenez beaucoup de repos
- Buvez beaucoup d'eau
- Prenez des médicaments contre la douleur pour atténuer vos symptômes.

Si vous êtes à haut risque de devenir très malade, votre médecin pourra vous donner un médicament antiviral, parlez-en à votre médecin si vous ne vous sentez pas bien.

## Où se faire vacciner contre la grippe

Vous pouvez vous faire vacciner gratuitement contre la grippe chez votre médecin généraliste, dans un centre de vaccination communautaire ou en pharmacie. Vous pouvez toujours vous faire vacciner gratuitement contre la grippe si vous n'avez pas de carte Medicare, à condition de vivre dans le Queensland.

## Vous avez besoin de plus d'informations ?

Parlez à votre médecin généraliste si vous avez des questions sur la vaccination contre la grippe. Vous pouvez également appeler le **13 HEALTH** au **13 43 25 84** pour parler à une infirmière. Demandez un interprète si vous en avez besoin. Vous trouverez [ici](#) de plus amples informations sur le vaccin contre la grippe, ainsi que des ressources dans votre langue.

Search for

 Vaccination Matters



Queensland  
Government