

## Ne laissons pas la grippe nous gâcher l'hiver

### *Protégeons-nous, protégeons les personnes fragiles, vaccinons-nous*

Chaque année, plus de 3 millions d'entre nous sont touchés par la grippe. Le virus se transmet très facilement en toussant, en éternuant, en parlant ou au contact de mains ou d'objets contaminés par une personne malade. La grippe, ce n'est pas seulement avoir une forte fièvre : si vous êtes âgé de 65 ans et plus ou atteint d'une maladie chronique, elle peut entraîner des complications graves, pouvant nécessiter une hospitalisation, voire entraîner le décès.

Le vaccin contre la grippe est pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie pour les populations à risques, y compris les femmes enceintes. En Loire-Atlantique, **51,8%** des personnes concernées se sont fait vacciner au cours de l'hiver 2017-2018.

#### La vaccination est le premier geste pour vous protéger de la grippe.

- > Le vaccin est une des méthodes les plus efficaces de protection contre la grippe.
- > Il réduit les risques de complications graves et d'hospitalisation.
- > Il limite le risque de transmission et protège ainsi votre entourage.
- > Ses effets indésirables sont courants mais sans gravité.
- > Il ne peut pas donner la grippe ; les virus contenus dans le vaccin ne sont pas vivants.



#### D'autres gestes simples peuvent augmenter votre protection, en limitant la transmission du virus.

Se laver les mains régulièrement, avec de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique, se couvrir la bouche en cas de toux ou d'éternuement, utiliser un mouchoir en papier à usage unique,...

**Parlez-en à votre médecin.**

*Pour mieux comprendre la grippe :*

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/grippe/comprendre-grippe>