Avoir ou ne pas avoir la grippe ?

Il vaut mieux prévenir que guérir

cohezio

Ensemble, prenons le bien-être au sérieux

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

Vous ne vous sentez pas très bien, vous avez de la fièvre, vous toussez et vous avez mal à la gorge. Avez-vous contracté la grippe pour autant ? Peut-être pas : il s'agit probablement d'un banal rhume.

La grippe se faire vacciner ou pas ?

En cas de grippe, vous avez généralement **beaucoup de fièvre dépassant très souvent les 39°C**, et d'autres symptômes qui apparaissent brusquement (nom dérivé de l'Allemand greifen = saisir) :

- **des frissons,**
- **des maux de tête,**
- **des douleurs musculaires et articulaires importantes,**
- **une gorge irritée et douloureuse, …**

La grippe est une infection virale, qui se transmet principalement par de petites gouttelettes libérées lorsque nous parlons, toussons ou éternuons.

Pourquoi vous faire **vacciner** ?

Dans les entreprises, les travailleurs se côtoient régulièrement dans des lieux fermés. Il s'agit là d'un terrain idéal de propagation rapide pour le virus de la grippe. Mais attention, la grippe n'est pas si innocente.

En Belgique, chaque année, des centaines de personnes meurent des suites de la grippe.

Dans la plupart des cas, il s'agit de **personnes âgées** ou de personnes présentant des **maladies chroniques**.

Aucun traitement idéal n'existe actuellement.

Si les médicaments peuvent aider quand vous êtes malade, ils n'empêcheront pas l'apparition de la grippe.

La grippe vous garde au lit pendant au moins une semaine et il faut parfois attendre plusieurs semaines avant d'être complètement rétabli.

La seule solution est de prévenir l'apparition de l'infection. En d'autres mots : vous faire vacciner.

Prévenir
l'apparition

Qui doit se faire vacciner ?

Chaque travailleur et, en particulier, les personnes souffrant d'affections chroniques comme :

- les cardiaques
- les diabétiques
- les patients atteints de troubles aux poumons ou aux reins
- les personnes de plus de 65 ans.

Vous pouvez aussi protéger de manière indirecte un membre affaibli de la famille en vous faisant vacciner, en évitant de le contaminer.

Les **effets secondaires ?**

Le vaccin est sûr.
Il peut être administré sans danger à tout le monde.

Toutefois, il se peut qu'un léger gonflement et une rougeur apparaissent durant les premiers jours à l'endroit de l'injection.

Il est rare de constater des effets secondaires sérieux.

Seule restriction : **le vaccin ne peut être administré à des personnes sévèrement allergiques aux œufs**.

Eviter la contamination

Je suis vacciné et j'ai cependant eu la grippe !

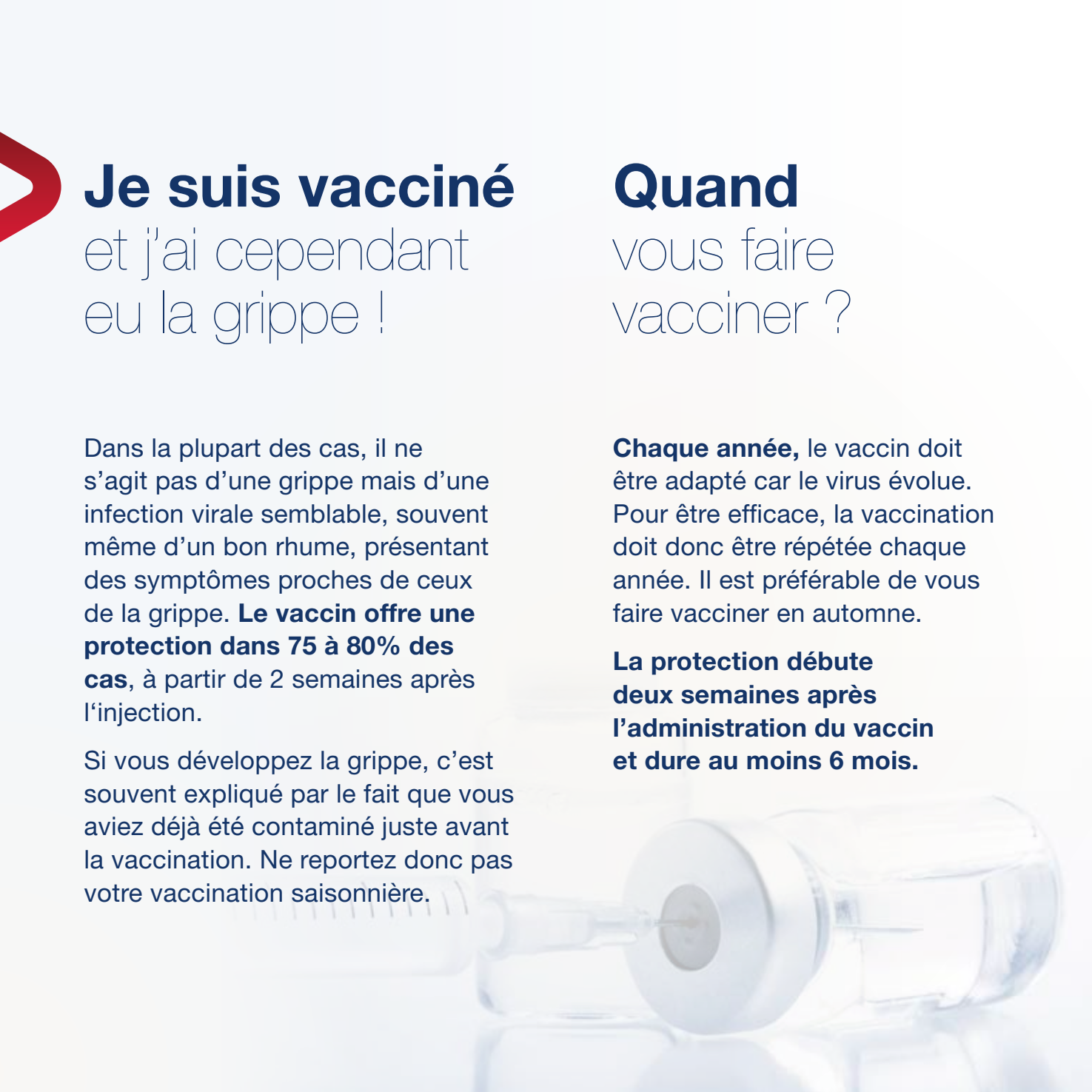
Dans la plupart des cas, il ne s'agit pas d'une grippe mais d'une infection virale semblable, souvent même d'un bon rhume, présentant des symptômes proches de ceux de la grippe. **Le vaccin offre une protection dans 75 à 80% des cas**, à partir de 2 semaines après l'injection.

Si vous développez la grippe, c'est souvent expliqué par le fait que vous aviez déjà été contaminé juste avant la vaccination. Ne reportez donc pas votre vaccination saisonnière.

Quand vous faire vacciner ?

Chaque année, le vaccin doit être adapté car le virus évolue. Pour être efficace, la vaccination doit donc être répétée chaque année. Il est préférable de vous faire vacciner en automne.

La protection débute deux semaines après l'administration du vaccin et dure au moins 6 mois.



La vaccination dans votre entreprise

Votre entreprise organise une campagne de vaccination ?

N'hésitez pas !
La participation à ce type de campagne est tout à fait volontaire mais vivement recommandée.

cohezio

Service Externe de Prévention et de Protection au Travail
Boulevard Bischoffsheim 1-8 • 1000 Bruxelles
T. +32 (0)2 533 74 11 • info@cohezio.be
www.cohezio.be

Editeur responsable : Olivier Legrand, Boulevard Bischoffsheim 1-8, 1000 Bruxelles. Cette édition est protégée par des droits d'auteur et date du 01/12/2019. INF_FR_COM_005 v2 01/12/2019