

Pour continuer
à profiter tous
ensemble des bons
moments de la vie,
**vaccinez-vous
contre la grippe!**



DIRECTION DE LA SANTÉ
Division de la Médecine Préventive
MINISTÈRE DE LA SANTÉ
Téléphone 478 5566 ou 478 5560

en collaboration avec
le Conseil Supérieur d'Hygiène

Qu'est-ce que la grippe?

La grippe ou Influenza est une maladie virale qui sévit surtout durant la période hivernale, et qui peut avoir une évolution grave voire mettre la vie de la personne malade en danger.

Quels sont les symptômes?

La grippe se manifeste par de fortes fièvres, des maux de tête, des frissons, de violentes douleurs musculaires et articulaires qui apparaissent brutalement. Elle s'accompagne souvent d'un rhume, de toux sèche et de maux de gorge.

La grippe est-elle contagieuse?

Le virus de la grippe peut être transmis rapidement en éternuant et en toussant, en particulier dans des espaces clos. Les mains sont aussi un vecteur important de la grippe; n'oubliez pas de vous les laver soigneusement et de manière régulière, surtout lors de la période grippale. De plus, les personnes infectées qui ne ressentent pas encore les symptômes, peuvent déjà transmettre la grippe à leur entourage. Les personnes âgées, les malades chroniques, les personnes dont les défenses naturelles de l'organisme sont diminuées courent le plus de risques de contracter la maladie et d'être victimes de graves complications.

Comment se protéger?

La vaccination annuelle est le seul moyen efficace pour prévenir la grippe. Elle permet d'éviter la maladie et/ou de sévères complications. De plus, en se vaccinant contre la grippe, on évite de propager le virus à d'autres personnes.

Les effets secondaires du vaccin sont mineurs: des douleurs au point d'injection, un peu de fièvre ou quelques douleurs musculaires passagères peuvent apparaître chez une minorité de personnes. Il est toutefois contre-indiqué chez les personnes allergiques au blanc d'œuf, le virus étant cultivé sur les œufs.

Quand se faire vacciner?

La vaccination doit se faire avant la période hivernale, c'est-à-dire dès le début du mois d'octobre. Dès les 15 jours suivant la vaccination, le système immunitaire sera prêt pour se défendre contre le virus de la grippe durant au moins 4 à 6 mois. Il s'agit d'une seule injection mais un rappel devra être effectué tous les ans (pour les enfants en dessous de 9 ans, 2 injections sont recommandées à 1 mois d'intervalle).

Qui peut se faire vacciner?

Tout le monde, dès le plus jeune âge, peut se faire vacciner s'il veut éviter la grippe ou réduire ses complications. Le vaccin est particulièrement recommandé pour certains groupes à risque élevé: les personnes de plus de 65 ans, les personnes souffrant de maladies chroniques et celles dont les défenses de l'organisme sont diminuées par une maladie ou un traitement. Pour ces catégories de personnes, le vaccin est pris en charge par les caisses de maladie.

Où se faire vacciner?

Auprès de votre médecin traitant. Il vous conseillera.

5 bonnes raisons de se faire vacciner

- 1 Se protéger soi-même et les autres
- 2 Réduire le risque de complications graves
- 3 Ne pas rester de longues journées dans son lit voire à l'hôpital
- 4 La vaccination coûte moins cher qu'une grippe
- 5 Continuer à profiter de la vie sociale

Um auch weiterhin
die schönen
Augenblicke des
Lebens genießen
zu können:
Lassen Sie sich
gegen die Grippe
impfen!



DIRECTION DE LA SANTÉ
Division de la Médecine Préventive
MINISTÈRE DE LA SANTÉ
Téléphone 478 5566 ou 478 5560

en collaboration avec
le Conseil Supérieur d'Hygiène

Was genau ist die Grippe?

Die Grippe oder Influenza ist eine ansteckende Krankheit, die sich größtenteils in der winterlichen Jahreszeit ausbreitet. Sie kann schlimme Folgen haben, welche sogar tödlich enden können.

Was sind die Symptome?

Die Grippe ist an folgenden Symptomen zu erkennen: hohes Fieber, Kopfschmerzen, Schüttelfrost und plötzlich auftretende starke Muskel- und Gelenkschmerzen. Außerdem treten häufig ebenfalls Schnupfen, trockener Husten und Halsschmerzen auf.

Ist die Grippe ansteckend?

Der Grippevirus überträgt sich leicht durch Niesen und Husten in geschlossenen Räumen. Auch die Hände spielen bei der Übertragung eine wichtige Rolle. Vergessen Sie also nicht, gerade in der Grippezeit, ihre Hände regelmäßig und sorgfältig zu waschen. Denn sogar infizierte Personen, die selbst noch keine Krankheitssymptome vorweisen, sind ansteckend für ihre Mitmenschen. Besonders ältere Menschen, chronisch Kranke, sowie Menschen mit abgeschwächtem Immunsystem laufen das größte Risiko an der Grippe zu erkranken und schwerwiegende Folgen davonzutragen.

Wie kann ich mich gegen die Grippe schützen?

Die jährliche Impfung ist die einzige Möglichkeit, um sich effizient gegen die Grippe zu schützen. Die Impfung vermeidet die Grippeerkrankung und/oder schwere Folgeerscheinungen.

Des Weiteren vermeiden Sie mit der Impfung die Ansteckung anderer Menschen in Ihrem Umfeld. Die Nebenwirkungen der Impfung sind sehr gering: eine Minderheit geimpfter Personen klagt über Schmerzen an der Einstichstelle, leichtes Fieber oder vorübergehende Muskelschmerzen. Personen, die auf Eiweiß allergisch sind, sollten sich nicht impfen lassen, weil der abgeschwächte Virus auf Eiweiß kultiviert wird.

Wann soll ich mich impfen lassen?

Die Impfung muss vor dem Winter erfolgen, d.h. Anfang Oktober. Schon 15 Tage nach der Impfung ist der Körper für eine Dauer von 4 bis 6 Monaten vor dem Grippevirus geschützt. Eine einzige Impfung wird vorgenommen, jedoch muss diese jedes Jahr wiederholt werden (für Kinder unter 9 Jahren werden 2 Injektionen mit einem Monat Abstand empfohlen).

Wer kann sich impfen lassen?

Jeder kann sich von klein auf impfen lassen und so die Grippe und ihre Folgeerkrankungen vermeiden. Die Impfung wird bei folgenden Risikopersonen besonders empfohlen: Personen, die älter als 65 Jahre sind, Patienten, die an chronischen Krankheiten leiden oder bei denen das Immunsystem durch Krankheiten oder Medikamente geschwächt ist. Die Kosten der Impfung werden in diesen Fällen von der Krankenkasse übernommen.

Wo soll ich mich impfen lassen?

Fragen Sie ihren behandelnden Hausarzt. Er wird Sie beraten.

5 gute Gründe, sich impfen zu lassen

- 1 Um sich selbst und andere zu schützen
- 2 Um das Risiko schwerer Komplikationen zu verringern
- 3 Um nicht lange im Bett oder im Krankenhaus verweilen zu müssen
- 4 Weil die Impfung weniger kostet als die Krankheit selbst
- 5 Um weiter am aktiven und sozialen Leben teilhaben zu können