

1/

Protégez-vous contre le H1N1

Faites-vous vacciner

2/

Se procurer le vaccin constitue votre meilleure protection contre la grippe.

- Vous courez un plus grand risque d'attraper la grippe H1N1 2009 ou de tomber gravement malade si vous faites partie des groupes suivants :
 - Les femmes enceintes;
 - Les personnes âgées entre 6 mois et 24 ans;
 - Les personnes âgées entre 25 et 64 ans qui souffrent d'un trouble médical tel que l'asthme, le diabète, une maladie cardiaque ou une affection pulmonaire.
- Si vous résidez avec des nourrissons de moins de 6 mois ou que vous en prenez soin, le fait de recevoir vous-même le vaccin contre la grippe aide à les protéger puisqu'ils sont trop jeunes pour le recevoir.

3/

Sachez quels sont les faits sur la grippe H1N1 2009.

- Le vaccin contre la grippe saisonnière ne vous protégera pas contre la grippe H1N1 2009.
- Le vaccin H1N1 2009 est fabriqué de la même manière que les vaccins contre la grippe saisonnière.
 - Des millions de vaccins contre la grippe saisonnière ont été administrés en toute sécurité.
 - Des millions de gens ont également reçu le vaccin H1N1 2009.
- Il existe deux types de vaccins contre la grippe H1N1 : le vaporisateur nasal et l'injection
 - Vous pouvez recevoir le vaporisateur nasal si vous êtes en bonne santé, âgé de 2 à 49 ans et que vous n'êtes pas enceinte.
 - La plupart des personnes de 6 mois et plus peuvent recevoir l'injection.

4/

Chaque jour, prenez quelques mesures élémentaires pour rester en bonne santé.

- Toussez ou éternuez dans un mouchoir. Si vous n'en avez pas, servez-vous de votre manche, et **NON PAS** de votre main. Jetez le mouchoir à la poubelle après l'avoir utilisé.
- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon. Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous n'avez ni eau ni savon sous la main.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche. Les microbes se propagent de cette façon.
- Si vous tombez malade, restez à la maison. Cette mesure est destinée à éviter de contaminer les autres personnes.

5/

Que dois-je faire si je tombe malade?

- Restez à la maison.
- La plupart des personnes atteintes de la grippe H1N1 2009 n'ont pas besoin de consulter un médecin. La même chose vaut pour la grippe saisonnière.
- Communiquez immédiatement avec votre médecin si vous êtes malade et répondez à l'un ou l'autre des critères suivants :
 - Vous êtes enceinte;
 - Vous souffrez d'une maladie chronique telle que l'asthme, le diabète, une maladie cardiaque ou une affection pulmonaire;
 - Vous êtes âgé de moins de 5 ans ou de plus de 65 ans.

6/

Pour en savoir plus, composez le **1-800-CDC-INFO** (anglais et espagnol uniquement) ou consultez le site Web **www.flu.gov**