

PROTÉGER LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS PENDANT LA SAISON DU RHUME ET DE LA GRIPPE



Chaque année, pendant les mois d'hiver, beaucoup de gens contractent le virus de la grippe saisonnière, le rhume ou tombent malades à cause d'autres infections. Si nous voulons garder nos familles en bonne santé, nous devons jouer un rôle dans la protection des autres, en particulier des jeunes enfants et des bébés qui peuvent tomber gravement malades.

La plupart des adultes doivent s'absenter du travail pendant quelques jours s'ils contractent un rhume ou une grippe, mais les enfants et les bébés peuvent se retrouver avec des complications potentiellement mortelles s'ils sont infectés. En fait, les bébés en bonne santé âgés de moins d'un an présentent le risque le plus élevé de décès par la grippe. Nous avons tous un rôle à jouer.

Comment devrais-je me protéger et protéger les autres ?

Lorsqu'elles sont suivies ensemble les trois étapes suivantes représentent le meilleur moyen de vous protéger, de protéger vos proches et d'empêcher la propagation de l'infection à d'autres personnes :

1. Faites-vous vacciner dès que possible.

- Faites-vous vacciner gratuitement contre le virus de la grippe au bureau de votre médecin, à la pharmacie ou dans des cliniques publiques de lutte contre la grippe à l'automne. Si vous êtes déjà à CHEO pour un rendez-vous dans une clinique, vous pouvez vous faire vacciner contre la grippe à la pharmacie pédiatrique de CHEO.
- Plus tôt vous vous faites vacciner, mieux ça vaut, mais il n'est jamais trop tard pendant la saison de vous faire vacciner, vous et votre famille.
- Le vaccin contre la grippe aide à protéger ceux qui ne peuvent pas être vaccinés, comme les bébés ou les enfants malades.



2. Lavez-vous les mains régulièrement.

- Utilisez du savon, de l'eau et un désinfectant pour les mains chaque fois que vous le pouvez et lavez-vous les mains pendant 15 secondes.
- Lavez-vous toujours les mains avant de manger.
- Ne touchez jamais un bébé ou un jeune enfant sans vous être d'abord lavé les mains.
- Lavez-vous les mains après avoir touché des surfaces fréquemment touchées, comme des poignées de porte et les rampes.



3. Restez à la maison si vous ou vos enfants êtes malades.

Même si vous vous faites vacciner contre la grippe, vous pouvez toujours transmettre l'infection à d'autres personnes. Si vous ou votre enfant êtes malade :

- Restez à la maison jusqu'à ce que vous soyez débarrassé de la fièvre sans prendre de médicament contre la fièvre pendant 24 heures ou que vous vous sentiez mieux.
- Choisissez judicieusement si vous souhaitez ou non vous rendre aux urgences, en cas de doute, visitez cheo.on.ca pour obtenir des ressources sur le moment où il faut se rendre au service des urgences



Le vaccin contre la grippe

Le vaccin contre la grippe convient à 7 ou jusqu'à 9 enfants et adultes en bonne santé sur 10, s'il existe une bonne correspondance entre les particules de virus mortes qui sont utilisées pour fabriquer le vaccin et les virus actuels de la grippe qui circulent.

Qui devrait se faire vacciner contre la grippe ?

- toutes les personnes âgées de plus de six mois, même les femmes enceintes

Mythes sur le vaccin contre la grippe

Il existe beaucoup de mythes sur le vaccin contre la grippe. Informez-vous et éduquez les autres pour que tous les membres de la collectivité se protègent les uns les autres.

« Si je me fais vacciner contre la grippe, je ne peux pas infecter les bébés et les enfants. »

Vous devriez toujours vous faire vacciner contre la grippe si vous comptez côtoyer des enfants et des bébés. Cependant, vous pouvez toujours contracter la grippe ou d'autres infections pouvant mettre en danger la vie des tout-petits. C'est pourquoi quand vous vous faites vacciner contre la grippe, vous devez toujours vous laver souvent les mains et rester à la maison si vous êtes malade.

« Le vaccin contre la grippe contient un virus vivant qui peut vous transmettre la grippe. »

Ce n'est pas vrai. Le vaccin contre la grippe est composé de particules mortes de virus de la grippe antérieurs. Certaines personnes éprouvent une fièvre légère et des douleurs musculaires similaires à celles provoquées par un rhume après une injection, mais ça ne dure pas longtemps. Le vaccin contre la grippe ne contient pas de virus vivant, il ne peut donc pas vous rendre malade.

« Le vaccin contre la grippe n'est jamais efficace avec moi; je tombe malade quand même. »

Chaque année, des experts de la santé tentent de prédire quelle souche de la grippe va circuler. Le vaccin contre la grippe protégera la plupart des gens, mais il ne vous protégera pas contre d'autres infections comme le rhume. C'est pourquoi il est si important de prendre d'autres précautions pour éviter de tomber malade, comme vous laver les mains et rester à la maison si vous êtes malade.

« Les femmes enceintes et celles qui allaitent ne devraient pas se faire vacciner contre la grippe. »

Ce n'est pas vrai. Les femmes enceintes devraient absolument se faire vacciner contre la grippe, car la protection sera étendue à leur bébé à la naissance aussi. Le vaccin contre la grippe ne contient pas de virus vivant, il est donc sans danger pour les mères qui allaitent aussi.

« Le vaccin contre la grippe peut causer l'autisme ou le syndrome de Guillain-Barré (SGB). »

Ce n'est pas vrai. Certaines personnes s'inquiètent de l'utilisation du thimérosal (un ingrédient qui permet d'arrêter la croissance des bactéries), car il se décompose en une sorte de mercure. L'Organisation mondiale de la santé et l'Institut de médecine ont conclu que le thimérosal ne causait pas l'autisme.

Il y a peut-être un risque sur un million de contracter le SGB après un vaccin contre la grippe, mais le risque de tomber très malade à cause de la grippe est beaucoup plus élevé. Il est important de peser les inquiétudes relatives à l'occurrence rare du SGB contre le risque très réel de problèmes graves que la grippe peut causer, tels que le coma, des convulsions ou des troubles du mouvement similaires au SGB.

« La saison est trop avancée. »

Ce n'est pas vrai. La saison grippale culmine en décembre ou même en mars et peut même se prolonger jusqu'à la fin du mois de mai. Se faire vacciner à tout moment pendant ce « pic saisonnier » peut vous protéger et empêcher d'autres personnes de tomber malades.