

# Comment me protéger contre la grippe ?

Direction générale de la santé – mise à jour le 27/01/2010

Ces recommandations sont valables pour la grippe A(H1N1) comme pour la grippe saisonnière.

## ① La grippe est une infection respiratoire qui se transmet

- Par voie aérienne, c'est-à-dire par l'intermédiaire de la toux, de l'éternuement ou des postillons.
- Par contact rapproché avec une personne malade comme par exemple en l'embrassant ou en lui serrant la main.
- Par contact avec des objets touchés et donc contaminés par une personne malade, comme par exemple une poignée de porte.

## ② Je respecte les recommandations suivantes

- Je me lave régulièrement les mains au savon ou je les désinfecte avec une solution hydro-alcoolique.
- Je me couvre la bouche et le nez quand je tousse ou éternue avec un mouchoir à usage unique, ou avec le bras ou la manche ou avec les mains (s'il je peux me les laver immédiatement après).
- J'évite les contacts avec une personne malade.
- J'aère tous les jours les pièces où je vis.

## ③ Je me fais vacciner

- La meilleure protection contre la grippe est le vaccin.
- En me faisant vacciner, je me protège et je protège mon entourage, mes enfants ainsi que les personnes autour de moi qui sont vulnérables, et donc le plus à risque de développer des formes graves de grippe.
- La vaccination **contre la grippe A(H1N1)** est proposée à chacun. Je peux me faire vacciner :
  - chez le médecin de mon choix, après avoir vérifié, auprès de lui, qu'il propose cette vaccination contre la grippe A(H1N1),
  - dans l'un des centres de vaccination (centres de certains établissements de santé, centres de protection maternelle et infantiles volontaires, centres de vaccination qui existaient avant la pandémie...) dont je peux me procurer l'adresse auprès de la préfecture de mon département.
- La vaccination **contre la grippe saisonnière** est proposée aux populations à risque, chaque année, à partir du mois d'octobre. Je reçois, quand je suis identifiée comme personne à risque, un bon de vaccination qui me permet de me faire vacciner par mon médecin traitant ou un infirmier libéral.