Tout savoir sur la grippe

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

Maladie due à un **virus** qui infecte **les voies respiratoires** et avec de sérieuses complications pour **les sujets fragiles** : femmes enceintes, personnes diabétiques, cardiaques, atteints de maladies qui diminuent les défenses mais aussi les gens obèses, âgés, certains enfants...

Quelles sont **les signes** de la grippe ?

Apparition brutale de :

- Forte fièvre (>39°C)
- Toux (le plus souvent sèche)
- Céphalées (maux de tête)
- Courbatures (douleurs musculaires et articulaires)
- Fatigue intense

Comment **se transmet** la grippe ?

- La grippe se transmet par les gouttes de salive produites lors d'une toux ou d'un éternuement.
- Elle peut aussi se transmettre par l'intermédiaire d'un objet touché par un malade (poignée de porte)

Grippe ou pas grippe ?

Un rhume n'est pas la grippe et n'a donc pas sa gravité même si certains symptômes semblent identiques (rhinite, mal de gorge, ...)

Comment **se protéger ?**

- **GESTES D'HYGIÈNE**

Se laver les mains régulièrement

Porter un masque de soins lors de toux

Eternuer dans un mouchoir en papier ou dans le pli du coude

Eviter de se toucher le nez, la bouche ou les yeux

- **SE VACCINER**

Le vaccin contre la grippe permet de **protéger la personne vaccinée de la maladie** et **évite qu'elle ne la transmette aux autres.**

C'est pourquoi, la vaccination est **recommandée aux personnes à risque et à celles qui sont en contact avec elles.**

Pourquoi **se vacciner chaque année ?**

Le virus change d'une année sur l'autre, et la composition du vaccin est modifiée en conséquence.

De plus, si le vaccin ne met qu'une quinzaine de jours avant de vous protéger, **son effet ne dure pas plus d'une année et il ne contient pas d'adjuvant.**

Pourquoi le vaccin **est sans danger ?**

Comme pour tous les médicaments, **la tolérance au vaccin contre la grippe est évaluée** au cours des essais cliniques puis, en suivant les signalements de pharmacovigilance.
Des millions de doses sont administrées chaque année et très bien tolérées.

Le vaccin antigrippal, composé de morceaux de virus morts, **sans adjuvant,** peut être administré aux nourrissons et aux femmes enceintes.

Douleur musculaire, rougeur et induration au site d'injection au décours de la vaccination sont fréquents mais bénins. **Ils disparaissent après un ou deux jours sans traitement.**

Où se faire **vacciner ?**

Chez votre médecin traitant

Chez votre infirmier libéral
Sur présentation du bon de prise en charge

Chez votre pharmacien

Au centre de vaccination de Fort de France

- Lundi, mardi, mercredi
- de 7h15 à 9h00
- **0596 76 57 36**
- Sainte Thérèse
  Avenue Maurice Bishop
  Immeuble du Port
  Fort de France

Au centre de santé de la société d'hygiène de la Martinique Fort de France

- Jeudi
- de 7h15 à 10h00
- **0596 70 23 77**
- 13 route de la Folie
  Fort de France

Au centre de santé de la société d'hygiène de la Martinique Saint Pierre

- Le dernier mardi de chaque mois
- de 8h30 à 11h30
- **0596 65 11 78**
- 1 rue de la Banque
  Saint-Pierre

Caisse Générale de Sécurité Sociale Martinique

URPS 972 INFIRMIERS

URMKL

URPS PHARMACIENS MARTINIQUE

URML MARTINIQUE
UNION RÉGIONALE DES MÉDECINS LIBÉRAUX

Zac de Rivière Roche
Rue Piétonne
Rue George Zaïre
97 200 Fort de France

05 96 63 20 33
05 96 71 93 03
contact@urml-m.org

www.**urml-m**.org