

QUESTIONS

RÉPONSES

OUI

Faut-il se faire vacciner contre la grippe chaque année ?

Les virus grippaux mutent facilement. Tous les ans, de nouveaux virus apparaissent et il faut adapter les vaccins à ces modifications. Le nouveau vaccin produit chaque année tient compte de ces modifications.

De plus, l'efficacité de la protection du vaccin s'estompe dans le temps, en particulier chez les personnes âgées.

OUI

Je me fais vacciner contre la grippe, dois-je me faire vacciner contre le covid-19 ?

Le vaccin contre la grippe ne protège pas contre le covid-19 et inversement. La double vaccination est essentielle.

NON

Les effets secondaires des vaccins contre la grippe sont-ils dangereux ?

Les effets secondaires des vaccins contre la grippe sont bénins et transitoires : vous pouvez ressentir une douleur accompagnée de rougeur au point d'injection, des douleurs musculaires, des maux de tête accompagnés d'une fièvre légère.

Les réactions allergiques plus graves sont extrêmement rares.

NON

Est-ce que l'homéopathie peut remplacer le vaccin contre la grippe ?

L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé le rappelait en 2016 : aucun produit homéopathique ne peut se substituer au vaccin antigrippal.

Le respect des gestes barrières contre le covid-19 permet également de se protéger contre le virus de la grippe.

INFORMATION CORONAVIRUS COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES

- Porter un masque quand il est obligatoire ou recommandé
- Aérer chaque pièce 10 minutes toutes les heures
- Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique
- Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter

GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS 0 800 130 000 (appel gratuit)



Grippe saisonnière
Je préserve ma santé,
je me fais vacciner



Caisse de Prévoyance et de Retraite
du Personnel Ferroviaire

www.cprpf.fr

DEP MGR 3297 - 07/24 Crédits photos : iStock, Adobe Stock



Co-circulation des virus de la grippe et du covid-19



Vaccination antigrippale et covid-19

La grippe et le covid-19 sont deux maladies contagieuses qui partagent des symptômes similaires tels que toux, écoulement nasal, mal de gorge, fièvre, maux de tête et fatigue.

Une co-circulation de ces deux virus peut être très dangereuse, notamment pour les plus fragiles car ils peuvent entraîner des complications graves voire mortelles.

La vaccination est la meilleure des protections contre les formes graves de la grippe et du covid-19.

Et les deux injections peuvent être réalisées le même jour.

En cas de doute, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant, c'est lui qui vous connaît le mieux et saura vous conseiller.



Vaccination antigrippale : pour qui ?

- **Vous avez 65 ans et plus** : même en bonne santé, votre corps se défend moins bien contre les virus. Les complications de la grippe sont plus graves chez les personnes âgées et le risque d'hospitalisation est multiplié par 3. La vaccination ne permet pas toujours d'éviter la maladie, mais elle réduit le risque de complications.
- **Vous êtes atteint d'une maladie chronique** (diabète, insuffisance respiratoire, cardiaque, rénale...) : déjà fragilisé, la grippe peut déséquilibrer votre état de santé.
- **Vous êtes atteint d'une maladie respiratoire** (bronchite chronique, emphysème, asthme, dilatation des bronches, etc) : l'apparition d'une infection peut augmenter le nombre et l'intensité des crises d'asthme, en plus de complications et surinfections pulmonaires.
- **Vous êtes enceinte** : vous êtes exposée à des risques spécifiques. Vaccinée, vous vous protégez vous et votre bébé.

J'ai eu la grippe alors que je suis vacciné

Même vaccinées, certaines personnes pensent avoir eu la grippe. Cela peut s'expliquer de trois manières.

- Il est possible que vous ayez été contaminé par le virus avant que le vaccin ne fasse effet. Il faut environ 15 jours pour une protection optimale.. **Faites-vous vacciner dès que le vaccin est disponible !**
- Il ne s'agit peut-être pas de la grippe mais d'un virus dont les symptômes sont similaires.
- Enfin, vous faites peut-être partie des personnes pour lesquelles le vaccin n'a pas fonctionné. Rien ne dit qu'il en sera de même cette année car le virus et le vaccin évoluent chaque année.



Pourquoi se faire vacciner contre la grippe est très important ?

- Vous vous protégez et vous protégez vos proches.
- Être contaminé à la fois par le covid-19 et la grippe = plus de risques de complications voire de décès.
- La grippe reste une maladie imprévisible.

La vaccination constitue le moyen le plus efficace d'éviter l'infection grippale.

Se faire vacciner c'est simple :

Grâce à l'imprimé de prise en charge du vaccin joint au courrier de la CPR, vous pouvez retirer directement et gratuitement, votre vaccin auprès de votre pharmacien, sans prescription médicale préalable*. Vous pouvez vous faire vacciner immédiatement par votre pharmacien ou par un autre professionnel de votre choix : médecin, sage-femme ou infirmier.

*à l'exception des personnes présentant des antécédents de réaction allergique sévère à l'ovalbumine ou à une vaccination antérieure. En fonction de l'âge de vos enfants, la prescription médicale sera indispensable.