

Si vous avez 65 ans ou plus et que vous attendez que le vaccin contre la grippe H1N1 soit disponible, vous ne devez plus attendre. Depuis le 10 décembre 2009, le vaccin contre le H1N1 est disponible à tous, et toutes les personnes âgées de plus de 6 mois peuvent et devraient se faire vacciner.

Les personnes de plus de 65 ans ne devraient se faire vacciner qu'avec le vaccin injectable, la piqûre. Le vaccin en spray nasal n'est autorisé que pour les personnes de 2 à 49 ans, qui n'ont pas d'autres soucis médicaux et qui ne sont pas enceintes.

Même si les personnes de plus de 65 ans ont moins de chances d'attraper la grippe H1N1, ceux qui l'attrapent peuvent tomber gravement malades. Maintenant que le vaccin est disponible à toutes les personnes âgées de plus de 6 mois, ne prenez pas de risques. Ne tombez pas malade, faites vous vacciner !

Il est particulièrement important que les personnes les plus vulnérables à la grippe H1N1 se fassent vacciner. Ceci inclut les femmes enceintes, les personnes qui vivent avec ou s'occupent d'enfants de moins de 6 mois, les personnes qui travaillent dans le domaine de la santé, le personnel des urgences médicales, les personnes ayant entre 6 mois et 24 ans, et les personnes entre 25 et 64 ans qui ont des maladies chroniques ou systèmes immunitaires déficients. Parce qu'il est possible que la grippe saisonnière arrive en même temps que la grippe H1N1, vous devriez vous faire vacciner contre la grippe saisonnière si cela est possible. Une fois vacciné, vous aurez moins de chance de propager la grippe.

Pourquoi se faire vacciner maintenant ? La grippe n'est-elle pas en train de décliner ?

D'une manière générale, vous avez plus de chances d'attraper la grippe dans l'État de New York entre janvier et mars, et la saison de la grippe dure jusqu'à mai. Vous faire vacciner maintenant contre la grippe saisonnière et la grippe H1N1 vous permettra d'être protégé contre la grippe pour le reste de la saison, cet hiver et au printemps.

Faites aussi ce qui suit :

Suivez ces étapes chaque jour pour éviter la propagation de germes et réduire votre risque d'attraper ou de propager la grippe :

- Couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir quand vous toussiez ou éternuez, ou éternuez dans votre manche, pas dans vos mains. Jetez le mouchoir à la poubelle après l'avoir utilisé.
- Lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau chaude, surtout après avoir toussé ou éternué. Les nettoyants pour les mains à base d'alcool sont aussi à utiliser si vous n'êtes pas à proximité d'un évier.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche. C'est comme cela que les germes se propagent.
- Essayez d'éviter un contact étroit avec des personnes malades. Restez à au moins deux mètres de quelqu'un qui tousse ou éternue.

Surveillez l'apparition des symptômes de la grippe

Les symptômes incluent fièvre, toux, gorge sèche, douleurs corporelles, maux de tête, frissons et fatigue. Avec la grippe H1N1, vous pouvez aussi souffrir de diarrhée et vomissements. Si vous tombez malade avec des symptômes de la grippe, restez chez vous, limitez vos contacts avec les autres, et appelez votre médecin immédiatement. Votre médecin décidera si vous devez suivre un traitement.

Vous pouvez obtenir plus d'informations sur la grippe sur www.nyhealth.gov et www.flu.gov.