

Avoir ou ne pas avoir la grippe ?

Il vaut mieux prévenir que guérir



cohezio



Ensemble, prenons le bien-être au sérieux

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

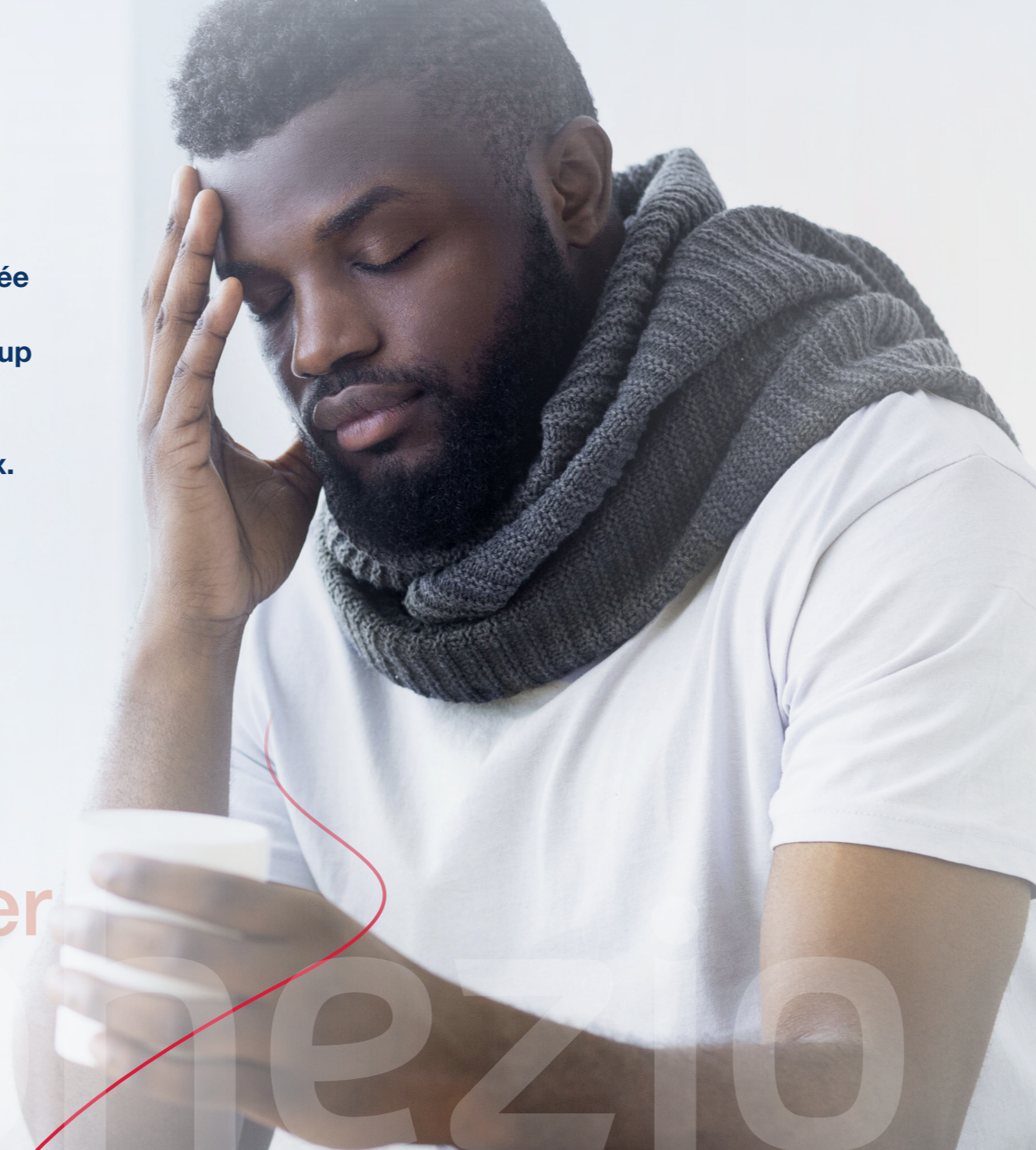
À l'instar du rhume, la grippe est provoquée par un virus appelé virus de la grippe ou virus influenza. Mais la grippe est beaucoup plus grave qu'un rhume ! Sauf si l'on se fait vacciner : les symptômes sont alors inexistantes ou nettement moins nombreux.

La grippe
se faire vacciner
ou pas ?

En cas de grippe, vous avez généralement **beaucoup de fièvre dépassant très souvent les 39°C**, et d'autres symptômes qui apparaissent **brusquement** (nom dérivé de l'Allemand greifen, qui signifie saisir) :

- **des frissons,**
- **des maux de tête,**
- **des douleurs musculaires et articulaires importantes,**
- **une gorge irritée et douloureuse,...**

S'ajoutent à cela une fatigue importante et la sensation d'être très malade, un état qui nécessite le repos au lit.



Pourquoi vous faire **vacciner** ?

Dans les entreprises, les travailleurs se côtoient régulièrement dans des lieux fermés. Il s'agit là d'un terrain idéal de propagation rapide pour le virus de la grippe. Mais attention, la grippe n'est pas si innocente.

En Belgique, chaque année, entre 1000 et 1500 personnes meurent des suites de la grippe. Ce chiffre est plus élevé que celui des accidents de la route.

Aucun traitement idéal n'existe actuellement.

Prévenir
l'apparition

Si les médicaments peuvent aider quand vous êtes malade, ils n'empêcheront pas l'apparition de la grippe.

La grippe vous garde souvent au lit pendant une semaine et il faut parfois attendre plusieurs semaines avant d'être complètement rétabli.

La meilleure solution est de prévenir l'apparition de l'infection. En d'autres mots : vous faire vacciner. La vaccination est en effet la mesure de prévention la plus efficace : elle permet de ne pas développer de symptômes ou d'en avoir moins, et d'être moins contagieux, voire pas du tout.

Pour qui le vaccin est-il recommandé ?

Il est recommandé à tout travailleur de se faire vacciner, et particulièrement aux personnes :

- cardiaques
- diabétiques
- atteintes de troubles aux poumons ou aux reins
- de plus de 50 ans.

En vous vaccinant, vous évitez aussi de contaminer un membre de votre famille, un collègue ou un patient.

Les effets secondaires ?

Le vaccin est sûr.

Il peut être administré sans danger à tout le monde.

Toutefois, il se peut qu'un léger gonflement et une rougeur apparaissent durant les premiers jours à l'endroit de l'injection.

Il est très rare de constater des effets secondaires sérieux.

Je suis vacciné et j'ai cependant eu la grippe !

Dans la plupart des cas, il ne s'agit pas d'une grippe mais d'une infection virale semblable, souvent même d'un bon rhume, présentant des symptômes proches de ceux de la grippe. **Le vaccin offre une protection dans 75 à 80% des cas**, à partir de 2 semaines après l'injection.

Si vous développez la grippe, c'est souvent expliqué par le fait que vous aviez déjà été contaminé juste avant la vaccination. Ne reportez donc pas votre vaccination saisonnière.

Quand vous faire vacciner ?

Chaque année, le vaccin doit être adapté car le virus évolue.

Pour être efficace, la vaccination doit donc être répétée chaque année. Le Conseil Supérieur de la Santé recommande de se faire vacciner en octobre ou novembre.

La protection débute une à deux semaines après l'administration du vaccin et dure au moins 6 mois.

Vaccination
chaque année

La vaccination dans votre entreprise

**Votre entreprise organise une
campagne de vaccination ?**

**N'hésitez pas !
La participation à ce type
de campagne est tout à fait
volontaire mais vivement
recommandée.**



**Service Externe de Prévention
et de Protection au Travail**

Boulevard Bischoffsheim 1-8 • 1000 Bruxelles

T. +32 (0)2 533 74 11 • info@cohezio.be

www.cohezio.be