



### Capsule Santé Grippe :

- Savez-vous que le virus de la grippe peut vous rendre la vie très difficile en vous faisant sentir fiévreux, endolori et ressentir des douleurs musculaires généralisées qui peuvent vous empêcher de fonctionner dans vos activités quotidiennes. Il peut aussi vous causer un écoulement nasal, vous faire tousser et parfois, vous empêcher de bien respirer.
- Sa forme change tout le temps afin que votre organisme ne puisse pas le reconnaître et lutter contre lui.
- Il peut être transmis d'une personne à l'autre en toussant ou éternuant sans couvrir la bouche et le nez.
- Le lavage des mains avec de l'eau et du savon, reste le meilleur moyen de prévention des infections dont, la grippe, les rhumes, les gastro-entérites, les otites, les conjonctivites et encore.
- La vaccination antigrippale reste un excellent moyen pour prévenir le virus de la grippe. Le vaccin vous protège et protège votre famille ainsi que les personnes plus vulnérables dont les personnes âgées, les jeunes enfants et celles ayant des maladies chroniques.
- Vous pouvez recevoir le vaccin lors de la campagne de vaccination qui a lieu en novembre. Pour connaître les horaires de vaccination et des critères de gratuité, informez-vous au CSSS Champlain-Charles Lemoyne ou par internet <http://www.santemonteregie.qc.ca/champlaincharleslemoyne/services/ser/fiche/vaccin-g.fr.html>