

Savoir mieux vivre

Déjouez l'influenza: faites-vous vacciner.

La campagne de vaccination contre l'influenza, qui cause la grippe, bat son plein. C'est le temps d'agir!

En vous faisant vacciner maintenant, vous pourrez voir venir la saison grip-pale en toute sécurité. Cette saison commence généralement en décembre et dure jusqu'en avril. Le vaccin vous évitera d'être terrassé par l'influenza et du coup, il vous évitera de contaminer votre entourage.

Votre vaccin commencera à agir environ deux semaines après la vaccination et il vous protégera pour environ 6 mois. Soyez sans crainte : ce vaccin ne contient pas de virus vivant, il ne peut donc pas provoquer l'influenza. Il ne vous protège pas cependant contre le rhume ou d'autres infections respiratoires.

Le vaccin est gratuit pour les personnes de 60 ans et plus, les jeunes enfants de 6 à 23 mois, la famille et les personnes prenant soin des enfants de 0 à 23 mois, les personnes souffrant d'une maladie chronique comme l'asthme, le diabète, les maladies du cœur et des reins et leur entourage.

Veillez noter que votre vaccin de l'année dernière n'est plus valable. Parce que le virus de l'influenza change continuellement, vous devez vous faire vacciner chaque année. Pour savoir où vous faire vacciner, appelez la ligne Info-Santé de votre CLSC ou demandez à votre médecin.

Le vaccin contre l'influenza est votre meilleure arme contre la grippe.

Pour en savoir plus sur l'influenza, ne manquez pas les chroniques « Savoir mieux vivre », du lundi au vendredi à *Salut, Bonjour!* et au TVA Réseau, à 22 h ou en tout temps au : ww.msss.gouv.qc.ca