



Alors que l'on passe plus de temps à l'intérieur pendant les mois les plus froids, il faut s'attendre à une augmentation saisonnière des maladies respiratoires telles que la COVID-19 et la grippe.

La vaccination contre la grippe et la COVID-19 reste le meilleur moyen de se prémunir contre les conséquences graves de ces maladies, notamment une hospitalisation.

Il est tout à fait sécuritaire et pratique de recevoir à la fois le vaccin contre la COVID-19 et le vaccin antigrippal, en évitant ainsi d'avoir plusieurs visites à faire chez un médecin, un infirmier praticien ou dans une pharmacie locale.

## **Pour se protéger et protéger les autres, en particulier pendant la saison des maladies respiratoires :**

- Soyez à jour dans vos vaccins contre la COVID-19 et contre la grippe.
- Pensez à porter un masque bien ajusté et de bonne confection dans les lieux publics intérieurs, en particulier si vous présentez un risque élevé d'infection grave.
- Surveillez quotidiennement les signes de maladie et restez à la maison lorsque vous êtes malade.
- Lavez-vous souvent les mains.
- Couvrez-vous la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Nettoyez régulièrement les surfaces fréquemment touchées.
- Optimisez la qualité de l'air intérieur.

Si vous tombez malade et que vous présentez un ou plusieurs facteurs de risque élevés, vous pouvez vous renseigner auprès d'un professionnel de la santé sur les traitements antiviraux possibles contre la COVID-19 (Paxlovid ou Remdesivir) et la grippe (oseltamivir). Pour de plus amples renseignements, composez le 811 ou visitez le site [Ontario.ca/antiviraux](https://www.ontario.ca/fr/page/depistage-et-traitement-de-la-covid-19#section-5) (<https://www.ontario.ca/fr/page/depistage-et-traitement-de-la-covid-19#section-5>).

# Vaccins contre la COVID-19

## Pourquoi est-il important de se faire vacciner contre la COVID-19 ?

La vaccination est le moyen le plus efficace de rester protégé contre les conséquences les plus graves de l'infection par la COVID-19 et de réduire le risque de développer une affection post-COVID-19 (également connue sous le nom de COVID long).

La nouvelle formulation du vaccin contre la COVID-19 ciblant le variant XBB est approuvée pour les personnes âgées de six mois et plus, et protège mieux contre le nouveau variant Omicron XBB.

## Quand faut-il se faire vacciner contre la COVID-19 ?

Les personnes âgées de six mois et plus peuvent recevoir un vaccin contre la COVID-19 en même temps que les vaccins courants ou à tout autre moment s'il s'est écoulé le délai recommandé de six mois depuis la dernière dose ou une infection par la COVID-19 confirmée.

## Où se procurer le vaccin contre la COVID-19 ?

Les rendez-vous peuvent être pris pour les personnes admissibles âgées de six mois et plus par l'intermédiaire :

- du portail de vaccination contre la COVID-19 ;
- de l'InfoCentre provincial pour la vaccination au 1 833 943-3900 (ATS pour les personnes sourdes, malentendantes ou ayant un trouble de la parole 1 866 797-0007), disponible dans plus de 300 langues, du lundi au vendredi (sauf les jours fériés) de 8 h 30 à 17 h, heure de l'Est ;
- des bureaux de santé publique utilisant leur propre système de réservation ;
- des fournisseurs de soins primaires participants ;
- des pharmacies participantes (pour les personnes âgées de deux ans et plus) ;
- des cliniques de vaccination dirigées par des Autochtones.

## Où obtenir plus de renseignements sur le vaccin contre la COVID-19 ?

- En visitant le site [Ontario.ca/covid-fr](https://ontario.ca/covid-fr)
- En parlant à un agent de l'InfoCentre provincial pour la vaccination au 1 833 943-3900 (ATS : 1 866 797-0007).
- En communiquant avec un médecin de confiance à la clinique VaxFacts du Scarborough Health Network à l'adresse [www.shn.ca/vaxfacts](https://www.shn.ca/vaxfacts).
- En ligne sur Santé811 ou en appelant gratuitement le 811 (ATS : 1 866 797-0007) pour obtenir des conseils et des renseignements sur la santé 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

# Vaccins contre la grippe

## Pourquoi est-il important de se faire vacciner contre la grippe ?

La grippe peut dégénérer et entraîner des complications entraînant un séjour à l'hôpital, en particulier chez les personnes âgées et les jeunes enfants. Les complications peuvent être une pneumonie ou une crise cardiaque. Dans certains cas, elle peut entraîner la mort. Le vaccin contre la grippe est votre meilleure défense contre la grippe.

## Quand faut-il se faire vacciner contre la grippe ?

Vous devez vous faire vacciner contre la grippe dès que possible, car il faut environ deux semaines après la vaccination pour que la protection soit effective. Comme la protection diminue avec le temps et que les souches de grippe changent fréquemment, il est important de se faire vacciner contre la grippe chaque année.

## Où se faire vacciner contre la grippe ?

- chez un médecin, ou un membre du personnel infirmier praticien ;
- dans certains bureaux de santé publique locaux ;
- dans les pharmacies participantes (pour les personnes âgées de deux ans et plus).

## Vaccins contre la grippe pour les personnes âgées

Pour la saison 2023/2024, si vous avez 65 ans ou plus, trois vaccins différents contre la grippe sont à votre disposition :

- Le vaccin à dose standard qui protège contre quatre souches du virus de la grippe.
- Le vaccin avec adjuvant qui protège contre trois souches de virus de la grippe et contient un adjuvant (substance ajoutée à un vaccin qui aide le receveur à développer une meilleure réponse immunitaire).
- Le vaccin à haute dose, qui protège contre quatre souches de virus de la grippe, mais à des doses plus élevées.

Les trois types de vaccins contre la grippe sont sécuritaires et efficaces et offrent une bonne protection aux personnes âgées. Parlez à votre médecin, à votre infirmier praticien, à votre pharmacien ou au personnel de votre bureau de santé publique local pour savoir ce qui vous convient le mieux.

## Où obtenir plus de renseignements sur le vaccin contre la grippe ?

- En visitant le site [ontario.ca/grippe](https://ontario.ca/grippe)
- En ligne sur Santé811 ou en appelant gratuitement le 811 (ATS : 1 866 797-0007) pour obtenir des conseils et des renseignements sur la santé 24 heures sur 24, sept jours sur sept