



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 est le meilleur moyen de vous garder, vous et vos proches, en santé et en sécurité tout au long de la saison des maladies respiratoires.

Il est sécuritaire et pratique de recevoir à la fois le vaccin contre la COVID-19 et le vaccin antigrippal, ce qui permet d'éviter de devoir faire plusieurs visites chez un médecin, auprès d'une infirmière praticienne ou d'un infirmier praticien ou encore 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
- surveillez les signes de maladie et restez à la maison si vous êtes malade
- lavez-vous et désinfectez-vous souvent les mains
- couvrez-vous la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez
- nettoyez régulièrement les surfaces fréquemment touchées et les objets à usage commun
- si vous présentez un risque élevé d'infection grave, pensez à porter un masque bien ajusté et de bonne confection dans les lieux publics intérieurs
- 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 ontario.ca/traitementantiviral.

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 à la COVID-19 et de réduire le risque de contracter une affection post COVID 19 (également connue sous le nom de COVID de longue durée).

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

Le ministère de la Santé recommande que toutes les personnes âgées de six mois ou plus reçoivent un vaccin contre la COVID-19 afin qu'elles soient protégées pendant les pics prévus de propagation de la COVID-19 et d'autres maladies respiratoires.

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 si le délai recommandé de six mois depuis la dernière dose ou une infection à la COVID-19 confirmée s'est écoulé.

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 :

- des pharmacies participantes (pour les personnes âgées de deux ans et plus)
- du Portail pour la 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), accessible 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 cliniques de vaccination dirigées par des Autochtones

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

- En visitant ontario.ca/vaccinscovid
- En parlant à un agent de l'InfoCentre provincial pour la vaccination au 1 833 943-3900 (ATS : 1 866 797-0007)
- En ligne sur Santé811 ou en appelant sans frais le 811 (ATS : 1 866 797-0007) pour obtenir des conseils et des renseignements sur la santé, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- En communiquant avec un médecin de confiance à la clinique VaxFacts du Scarborough Health Network à l'adresse www.shn.ca/vaxfacts

Vaccins contre la grippe

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

La grippe peut dégénérer et entraîner des complications menant à un séjour à l'hôpital, surtout 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

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 à améliorer la réaction immunitaire la personne vaccinée)
- 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 infirmière praticienne ou infirmier praticien, à votre pharmacien ou au bureau de santé publique de votre localité 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
- En ligne sur Santé811 ou en appelant sans frais le 811 (ATS : 1 866 797-0007) pour obtenir des conseils et des renseignements sur la santé 24 heures sur 24, 7 jours sur 7