

Les femmes enceintes sont plus à risque de contracter la grippe

La saison de la grippe est arrivée!

Les femmes enceintes qui contractent la grippe sont particulièrement susceptibles de souffrir de sérieuses complications. Il est donc important qu'elles se fassent vacciner.

Faites-vous vacciner

Bien que les mesures de prévention de base demeurent importantes, la vaccination est la meilleure façon de se protéger contre la grippe. Le vaccin contre la grippe est recommandé pour les femmes enceintes.

Suivez les mesures de prévention contre la grippe

- Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau chaude pendant au moins 20 secondes. L'utilisation d'un désinfectant pour les mains à base d'alcool est également un moyen efficace d'éliminer les virus.
- Toussez et éternuez dans le pli de votre coude ou sur votre manche et non dans vos mains.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces et objets communs.
- Ayez un thermomètre à la maison afin de vérifier votre température; la fièvre se définit par une température corporelle égale ou supérieure à 38 °C (100,4 °F).

- Restez à la maison si vous souffrez de légers symptômes grippaux.

Apprenez à reconnaître les symptômes de la grippe

Symptômes légers : fièvre, toux, mal de gorge, douleurs articulaires et musculaires, fatigue.

Symptômes aigus : essoufflement, difficultés respiratoires, douleur à la poitrine, expectorations (mucosités) sanglantes, vomissements intenses ou répétés.

Si vous présentez ces symptômes, consultez immédiatement votre fournisseur de soins de santé.

N'oubliez pas

La vaccination pendant la grossesse protège également le bébé jusqu'à 6 mois après sa naissance.



Discutez avec votre fournisseur de soins de santé au sujet de la vaccination et pour obtenir de plus amples renseignements.