

# Avis important

## Changements apportés au Programme québécois de vaccination contre la grippe

### Modification des recommandations relatives à la vaccination

**Si vous êtes en bonne santé et que vous avez entre 60 et 74 ans**, votre risque d'hospitalisation et de décès associés à la grippe est faible. **Si vous êtes parent d'un enfant de 6 à 23 mois en bonne santé**, il en est de même pour votre enfant. Ainsi, la vaccination contre la grippe ne vous est plus recommandée ou n'est plus recommandée pour votre enfant. Toutefois, si vous souhaitez quand même vous faire vacciner contre la grippe ou faire vacciner votre enfant, vous pourrez le faire gratuitement cette année.

### Raisons des changements apportés au programme

Les experts québécois ont conclu, à partir des données les plus récentes, que les personnes en bonne santé âgées de 60 à 74 ans et de 6 à 23 mois n'étaient pas plus à risque d'hospitalisation et de décès associés à la grippe que le reste de la population québécoise en bonne santé. Chez les personnes les plus vulnérables, les complications peuvent avoir de graves conséquences comme des difficultés respiratoires, une déshydratation importante et même la mort. Le traitement de ces complications peut nécessiter la prise d'antibiotiques ou un séjour à l'hôpital de plusieurs jours, voire de plusieurs semaines, pouvant mener à une perte d'autonomie chez les personnes âgées.

**En conséquence,** malgré l'efficacité limitée du vaccin, les experts jugent que la vaccination contre la grippe demeure bénéfique pour les personnes vulnérables. Ils recommandent donc que les efforts soient concentrés pour mieux rejoindre ces personnes ainsi que celles qui en prennent soin.

## Prévention

Vous pouvez éviter d'attraper ou de transmettre la grippe en appliquant ces mesures d'hygiène simples :

- Lavez-vous souvent les mains.
- Évitez de vous toucher le nez, les yeux et la bouche.
- Toussez ou éternuez dans le pli de votre coude.
- Jetez vos mouchoirs souillés à la poubelle.
- Prenez l'habitude de nettoyer régulièrement votre environnement et les appareils sanitaires que vous utilisez. Par exemple, nettoyez les comptoirs, les poignées de porte, les toilettes et les lavabos.
- Évitez les contacts avec les personnes malades, qui pourraient être contagieuses.
- Évitez de visiter les personnes âgées ou les personnes atteintes d'une maladie chronique si vous êtes malade.

**POUR EN SAVOIR PLUS,**  
consultez le site Internet  
du gouvernement du Québec  
à l'adresse suivante :  
**Québec.ca/vaccination**