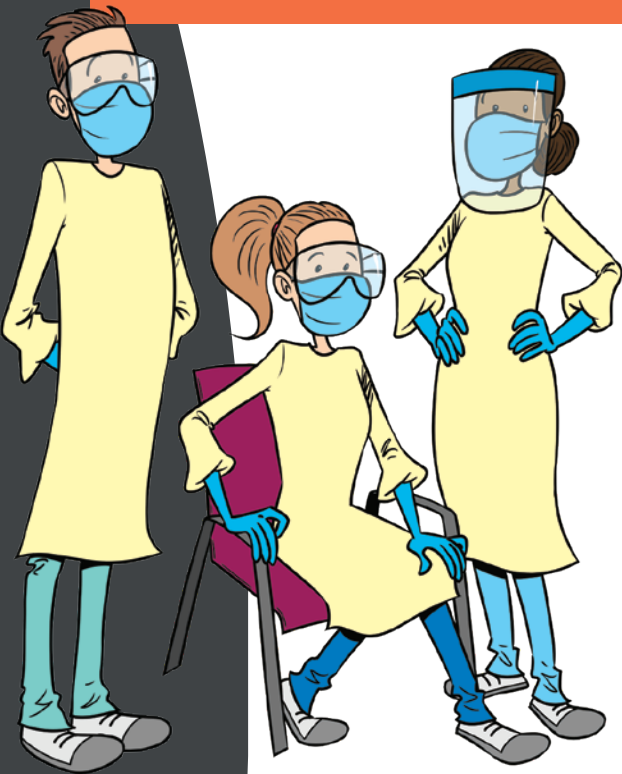


**PERSONNEL DE LA SANTÉ**

Questions et réponses sur la grippe et la vaccination

Les symptômes liés au virus de la grippe et les complications (entraînant des hospitalisations et des décès) peuvent varier en fonction des caractéristiques de chaque personne (âge et état de santé) et des souches particulières circulant chaque année. En tant que travailleur de la santé, voici des réponses à des questions que vous pourriez vous poser concernant la grippe et son vaccin.



En tant que travailleur de la santé, dois-je me faire vacciner contre la grippe ?

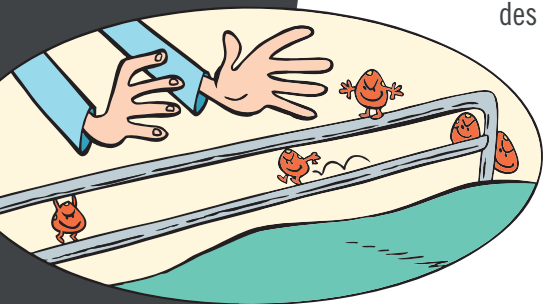
Les experts recommandent à tous les travailleurs de la santé de se faire vacciner. Un travailleur de la santé, dans le contexte de la vaccination contre la grippe, se définit comme toute personne qui donne des soins ou qui entre en contact étroit avec des personnes à risque élevé, telles que définies par le Protocole d'immunisation du Québec (PIQ), soit dans un hôpital, en CHSLD, en clinique médicale ou dentaire, en CLSC ou dans un autre milieu de vie ou de soins. Toutefois, l'offre de vaccination devrait mettre la priorité sur les travailleurs de la santé qui donnent des soins directs aux patients en centres hospitaliers et en CHSLD.

Pour la définition d'un travailleur de la santé, consultez le PIQ

msss.gouv.qc.ca

**EN RAISON DE LA
COVID-19**

IL EST PLUS IMPORTANT QUE JAMAIS DE SE FAIRE VACCINER CONTRE LA GRIPPE. C'EST UNE MESURE DE PRÉVENTION QUI DIMINUE LE RISQUE D'HOSPITALISATION ET PERMET AINSI DE PRÉSERVER LA CAPACITÉ DU SYSTÈME DE SANTÉ, EN PLUS DE PROTÉGER SA FAMILLE ET LES PERSONNES À RISQUE.



Quelles sont les différences entre la grippe et le rhume ?

SYMPTÔMES	GRIPPE	RHUME
Fièvre	Habituelle Température entre 38 °C et 40 °C (entre 100,4 °F et 104 °F) Début soudain	Absente ou légère
Toux	Habituelle Début soudain	Habituelle Légère ou modérée
Maux de tête	Habituels Parfois intenses	Rares
Douleurs et courbatures	Habituelles Parfois intenses	Rares Légères
Fatigue	Habituelle Intense Durée : quelques jours, parfois plus	Habituelle Légère
Nausées et vomissements	Rares chez les adultes Plus fréquents chez les enfants Souvent accompagnés de diarrhée et de douleurs au ventre chez les enfants	Rares Légers
Écoulement nasal ou congestion du nez	Rares, plus fréquents chez l'enfant	Habituels
Éternuements	Rares	Habituels
Mal de gorge	Habituel	Habituel

Source : Gouvernement du Québec, 2020

Les symptômes de la COVID-19 ne peuvent pas être distingués de ceux de la grippe. Quand ils sont présents, ils peuvent varier de très légers à très graves. Toutefois, un des symptômes caractéristiques de la COVID-19 est la perte de l'odorat, sans congestion nasale.

Qui sont les personnes à risque élevé de complications ?

La grippe est une infection virale aiguë qui se propage facilement d'une personne à une autre. Cette maladie contagieuse est présente dans votre établissement. Si vous êtes en bonne santé, vous pouvez combattre la grippe mais vous pouvez aussi transmettre le virus et contaminer votre entourage et les clients de votre établissement.

Autour de vous, certaines personnes sont à risque élevé de complications :

- Les personnes de tout âge atteintes de certaines maladies chroniques (troubles cardiaques ou pulmonaires, diabète, cancer, déficit immunitaire, greffés, etc.) ;
- les résidents de tout âge des centres d'hébergement et de soins de longue durée ;
- les personnes âgées de 75 ans et plus.



Une bonne part de la clientèle des établissements de santé fait partie de ces groupes à risque.

Pourquoi ne pas simplement vacciner tous les patients ?

Même si 100 % des personnes vulnérables se faisaient vacciner, l'efficacité du vaccin permettrait de protéger, au mieux, 60 % d'entre elles. L'efficacité du vaccin dépend de plusieurs facteurs : l'âge de la personne vaccinée, l'état de son système immunitaire et le degré de parenté entre les souches qui circulent et celles que contient le vaccin. Chez les patients à risque élevé de complications, le vaccin contre la grippe a surtout pour effet de diminuer les risques d'hospitalisation ou de décès.

Comme certaines personnes ont des contre-indications à la vaccination ou que d'autres ne reçoivent pas l'information ou la recommandation de se faire vacciner, il est difficile de penser pouvoir vacciner toutes les personnes à risque.

La vaccination des travailleurs de la santé contre la grippe demeure recommandée, particulièrement pour ceux qui ont de nombreux contacts étroits avec des personnes à risque élevé de complications. Ainsi, de façon prioritaire, la vaccination devrait viser les travailleurs de la santé qui donnent des soins directs à des patients en centres hospitaliers et en CHSLD.

Les preuves scientifiques de l'impact indirect de la vaccination des travailleurs de la santé sur la réduction de la maladie et de la mortalité chez les patients sont de faible qualité. Toutefois, il reste vraisemblable que cette vaccination prévienne la transmission chez les patients et facilite la gestion des éclosions de grippe en diminuant le nombre de cas.

Y a-t-il des effets secondaires au vaccin ?

Le vaccin contre la grippe est sécuritaire. Par contre, il est possible de ressentir quelques effets secondaires.

FRÉQUENCE	RÉACTIONS POSSIBLES AU VACCIN	CE QU'IL FAUT FAIRE
Dans la majorité des cas (plus de 50 % des gens)	Douleur au site d'injection	Appliquer une compresse humide froide au site d'injection
Très souvent (moins de 50 % des gens)	Rougeur, gonflement au site d'injection / Douleur musculaire, douleur aux jointures, mal de tête, fatigue / Perte d'appétit, somnolence (envie de dormir), irritabilité	
Souvent (moins de 10 % des gens)	Bleu ou démangeaison au site d'injection / Fièvre, frisson et malaise, particulièrement chez les personnes vaccinées pour la première fois contre la grippe / Nausée, vomissement, diarrhée, mal de ventre / Yeux rouges, mal de gorge, toux, difficulté à respirer : ce qu'on appelle le syndrome oculorespiratoire (SOR)	Prendre un médicament contre la fièvre ou les malaises au besoin
Parfois (moins de 1 % des gens)	Enflure du visage : cette réaction fait partie du SOR / Rougeur de la peau / Étourdissement / Enflure des ganglions	Consulter un médecin selon la gravité des symptômes
Rarement (moins de 1 personne sur 1000)	Convulsion / Engourdissement, névralgie (douleur sur le trajet d'un nerf)	

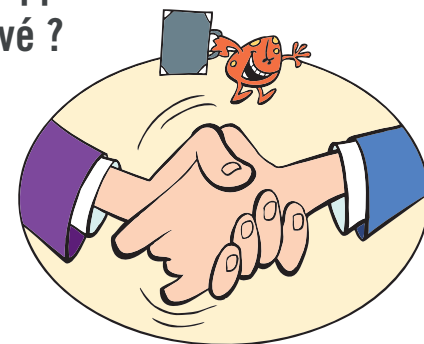
Il est possible qu'il existe un très faible risque de développer un syndrome de Guillain-Barré (SGB) après avoir été vacciné contre la grippe. Ce risque serait d'environ un cas par million d'adultes vaccinés. Ce syndrome cause une paralysie progressive et réversible, mais peut parfois laisser des séquelles. La cause du SGB est inconnue. La majorité des cas surviennent après une infection intestinale ou respiratoire, incluant la grippe, surtout chez les jeunes adultes et les personnes âgées.

Source : mass.gouv.qc.ca

Quels sont les autres moyens de réduire la transmission de la grippe ou de toute autre infection respiratoire aux personnes à risque élevé ?

Il est essentiel d'appliquer les mesures de prévention et de contrôle des infections (PCI) respiratoires en établissement. Ces mesures comprennent, notamment, les éléments suivants.

- Ne pas se rendre au travail si on présente des symptômes d'allure grippale (ex. : toux, fièvre), puis contacter son service de santé, sécurité et mieux-être au travail pour les consignes de retour au travail.
- Renforcer les pratiques de base comme l'hygiène des mains et le port d'un masque lors d'un contact direct avec les patients en présence de symptômes évoquant une infection respiratoire.
- S'assurer de suivre toutes les mesures de prévention des infections recommandées par l'établissement.



Dois-je me faire vacciner chaque année ?

Presque chaque année, une nouvelle composition du vaccin est produite afin de fournir la meilleure protection possible contre les virus qui seront en circulation. Au Québec, le vaccin injectable offert aux adultes est composé de 3 à 4 souches de virus les plus susceptibles de circuler dans l'hémisphère nord. Ces souches sont déterminées par l'Organisation mondiale de la santé. Ainsi, le vaccin offert cette année peut différer de celui de l'an dernier.

Pour ces raisons, aux personnes à risque élevé de complications et aux travailleurs de la santé, particulièrement ceux qui donnent des soins directs aux patients, il est recommandé de se faire vacciner contre la grippe chaque année, quel que soit leur statut vaccinal de la saison précédente.



Où puis-je me faire vacciner ?

Les employés du secteur de la santé bénéficient gratuitement du vaccin contre la grippe, et ce, souvent sur les lieux de travail. Informez-vous auprès de votre Service de santé pour obtenir tous les détails. Par contre, rien ne vous empêche de vous faire vacciner à votre CLSC. Il est alors important de consigner cette information dans votre carnet de vaccination et de la communiquer à votre Service de santé pour permettre la mise à jour de votre dossier vaccinal.

POUR EN SAVOIR PLUS

Consultez le Service de PCI et le Service de santé de votre établissement.
Visitez aussi le site de l'ASSTSAS (asstsas.qc.ca) et le site Québec.ca/vaccingrippe.

Cette fiche technique a été conçue en collaboration avec la Direction générale adjointe de la protection de la santé publique du MSSS et l'Institut national de santé publique du Québec.