



Messages clés pour encourager vos employés à se faire vacciner contre l'influenza

Messages clés + FAQ pour les employeurs

Le virus de l'influenza peut causer des maladies graves, en particulier chez les populations à risque élevé comme les personnes âgées, les personnes atteintes de maladies chroniques et les jeunes enfants. La meilleure façon de vous protéger et de protéger vos employés contre l'influenza est de vous faire vacciner chaque année. Immunisation Canada a élaboré une trousse à l'intention des employeurs pour faciliter les conversations sur la vaccination contre l'influenza. Pour d'autres ressources, visitez le site <https://immunize.ca/fr>.

L'influenza est une infection respiratoire contagieuse qui se propage rapidement et facilement, surtout en milieu de travail.

- L'influenza peut causer des maladies graves et entraîner une hospitalisation chez les personnes âgées, les personnes atteintes de maladies chroniques et les jeunes enfants. Même les adultes en bonne santé peuvent devenir très malades à cause de l'influenza.
- L'influenza se propage lorsque des gouttelettes de mucus ou de liquides provenant d'une toux ou d'un éternuement se répandent sur vous ou sur des surfaces communes que vous touchez, comme les poignées de porteⁱ.
- Les symptômes courants de l'influenza sont la fièvre, les maux de tête, une sensation de grande fatigue ou de faiblesse, le nez qui coule ou la congestion nasale, les maux de gorge, la toux et les douleurs musculaires.
- Les adultes en bonne santé peuvent transmettre l'influenza avant que les symptômes se manifestent, ce qui en facilite la propagationⁱⁱ.
- Le vaccin contre l'influenza saisonnière vous protège et protège vos collègues, vos amis proches et votre famille.

Le meilleur moyen de défense contre l'influenza est de vous faire vacciner chaque année. En plus de vous protéger, le vaccin protège votre partenaire, vos enfants, vos amis et vos collègues de travail.

- Il y a des choses simples que vous pouvez faire pour réduire la propagation de l'influenza, comme recevoir le vaccin contre l'influenza saisonnière, vous laver les mains souvent avec de l'eau chaude et du savon pendant au moins 20 secondes, tousser et éternuer dans le creux de votre coude, nettoyer et désinfecter les surfaces et rester à la maison lorsque vous êtes malade.

- La vaccination est le moyen le plus efficace de réduire votre risque d’attraper le virus de l’influenza ou de le transmettre à votre famille et à vos amis.ⁱⁱⁱ
- La saison de l’influenza est arrivée et le moment est venu de vous faire vacciner.
- Étant donné qu’il faut environ deux semaines pour que le vaccin contre l’influenza devienne efficace, la meilleure façon de vous protéger et de protéger les autres contre le virus de l’influenza est de vous faire vacciner le plus tôt possible.

Votre santé et votre sécurité sont notre priorité absolue, et nous vous facilitons la tâche pour obtenir une protection contre l’influenza.

- CLINIQUES EN ENTREPRISE : Cette année, notre entreprise facilite la vaccination contre l’influenza saisonnière en offrant à tous les employés l’accès à une clinique sur place. *[Inclure les détails sur la date et le lieu.]*
 - Il est temps de vous faire vacciner contre l’influenza et nous vous en avons réservé une dose.
- CLINIQUES À L’EXTÉRIEUR DU LIEU DE TRAVAIL : Tous les employés sont encouragés à se faire vacciner contre l’influenza. Notre entreprise fera ce qu’elle peut pour vous donner la souplesse et la possibilité de vous faire vacciner. Parlez du vaccin contre l’influenza saisonnière à votre médecin, à votre infirmière, à votre pharmacien ou au bureau de santé publique de votre région, ou prenez votre prochain rendez-vous ici : *[Inclure les détails de prise de rendez-vous et, si possible, fournir un lien direct vers la page de prise de rendez-vous d’un centre de vaccination local.]*

Immunisation Canada – FAQ

Qu'est-ce que l'influenza?

L'influenza est une infection des voies respiratoires causée par les virus de l'influenza. Les types A et B sont les virus qui causent la majorité des infections à l'influenza chez les humains.^{iv}

Quels sont les symptômes de l'influenza?

Les symptômes de l'influenza comprennent généralement l'apparition soudaine de fièvre, de toux et de douleurs musculaires. Les autres symptômes courants comprennent les maux de tête, les frissons, la perte d'appétit, une sensation de grande fatigue ou de faiblesse et les maux de gorge. Des nausées, des vomissements et de la diarrhée peuvent également survenir, surtout chez les enfants. Si vous présentez des symptômes qui ressemblent à ceux de l'influenza, restez à la maison et communiquez avec votre médecin.

Comment prévenir l'influenza?

Il est important de vous protéger et de protéger votre entourage contre l'influenza. La vaccination annuelle contre l'influenza est le meilleur moyen de prévention. Il existe également plusieurs autres mesures que vous pouvez prendre pour prévenir la propagation de l'influenza au travail et à la maison^v :

- Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau chaude pendant au moins 20 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains si vous n'avez pas accès à du savon et à de l'eau.
- Couvrez-vous la bouche avec un mouchoir ou le creux de votre coude quand vous toussiez ou éternuez.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces et les objets fréquemment touchés.
- Restez à la maison et tenez-vous loin des autres si vous êtes malade.

Comment puis-je savoir si j'ai l'influenza ou la COVID-19?

L'influenza et la COVID-19 sont toutes deux des maladies contagieuses des voies respiratoires, mais elles sont causées par des virus différents. La COVID-19 semble se propager plus facilement que l'influenza, peut toucher plus gravement certaines personnes, prend plus de temps avant de se manifester sous forme de symptômes et peut être

contagieuse plus longtemps^{vi}. Comme l'influenza et la COVID-19 sont semblables, il peut être difficile de faire la différence entre les deux en s'appuyant uniquement sur les symptômes. Il est préférable de confirmer votre diagnostic au moyen d'un test et de suivre les mesures de prévention de la COVID-19 pour aider à assurer la sécurité des autres.

Que dois-je faire si j'ai l'influenza?

Si vous avez des symptômes semblables à ceux de l'influenza, vous devez vous reposer et boire beaucoup de liquide. Pour contribuer à arrêter la propagation de l'influenza, en particulier chez les personnes susceptibles d'être touchées gravement par le virus, vous devez éviter les contacts étroits avec d'autres personnes et rester à la maison lorsque vous vous sentez malade^{vii}. Consultez un médecin si les symptômes sont graves ou si vous avez de la difficulté à respirer.

L'influenza est-elle contagieuse?

L'influenza est très contagieuse et peut se propager rapidement d'une personne à l'autre par les gouttelettes de mucus ou de fluides transportées dans l'air par la toux ou les éternuements, mais aussi en touchant des surfaces contaminées. Les adultes en santé peuvent transmettre l'influenza avant que les symptômes ne se manifestent. Il est donc important de faire preuve de vigilance pendant la saison de l'influenza.^{viii}

Je ne suis jamais malade. Pourquoi ai-je besoin du vaccin contre l'influenza?

Les symptômes de l'influenza peuvent varier d'une personne à l'autre. Bien que vous ne soyez que légèrement malade lorsque vous contractez une infection à l'influenza, d'autres personnes présentant un risque plus élevé de complications peuvent devenir très malades. Pour certains, l'influenza peut même entraîner l'hospitalisation ou la mort^{ix}. En plus de vous protéger si vous êtes exposé au virus, le vaccin contre l'influenza protège votre entourage en diminuant le risque que vous propagiez le virus.

Pourquoi ai-je besoin de recevoir le vaccin contre l'influenza chaque année?

Les souches de l'influenza changent d'une année à l'autre, si bien que la vaccination est nécessaire chaque année pour vous protéger pendant la saison de l'influenza. L'efficacité de la vaccination contre l'influenza pouvant parfois s'atténuer, il est important de recevoir un vaccin chaque année pour demeurer protégé.^x

Dans quelle mesure le vaccin contre l'influenza est-il sûr?

Le vaccin contre l'influenza saisonnière est considéré comme étant sûr et apporte des bienfaits aux personnes de tous âges. Si vous avez des questions ou des préoccupations

au sujet du vaccin contre l'influenza et de son innocuité, adressez-vous à votre médecin, à votre infirmière, à votre pharmacien ou au bureau de santé publique de votre région.

Qui est admissible au vaccin contre l'influenza?

Toute personne âgée de six mois ou plus peut recevoir le vaccin contre l'influenza. La vaccination est particulièrement recommandée pour les personnes présentant un risque élevé de maladie grave et d'hospitalisation, ainsi que pour les personnes qui fournissent des services essentiels et qui peuvent transmettre la maladie à d'autres personnes présentant un risque élevé ou qui ne peuvent pas être vaccinées.^{xi}

Puis-je me faire vacciner contre l'influenza si je suis enceinte ou si j'allaité?

Le vaccin contre l'influenza est considéré comme étant sûr et il est recommandé chez toutes les femmes enceintes, quelle que soit l'étape de leur grossesse, tout comme pour les mères qui allaitent^{xii}. Toutefois, les femmes enceintes ne doivent pas recevoir le vaccin vivant atténué contre l'influenza (VVAI). Si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet du vaccin contre l'influenza et de la grossesse ou de l'allaitement, adressez-vous à votre médecin, à votre infirmière, à votre pharmacien ou au bureau de santé publique de votre région.

Qui ne devrait PAS recevoir le vaccin contre l'influenza?

Bien que le vaccin contre l'influenza saisonnière soit recommandé pour les personnes de six mois et plus, certaines personnes ne devraient pas le recevoir :

- Personnes qui ont présenté une réaction allergique grave, comme une réaction anaphylactique, à une dose antérieure ou à l'une des composantes du vaccin, à l'exception des œufs^{xiii}
- Personnes qui ont présenté un syndrome de Guillain-Barré dans les six semaines suivant l'administration d'un vaccin contre l'influenza

De plus, les personnes qui NE DEVRAIENT PAS recevoir le vaccin vivant atténué contre l'influenza (VVAI) comprennent :

- Les personnes présentant des problèmes compromettant le système immunitaire (en raison d'une maladie, d'un traitement ou des deux)
- Les personnes atteintes d'asthme grave
- Les enfants de moins de 24 mois ou enfants recevant actuellement de l'aspirine ou un traitement contenant de l'aspirine
- Les femmes enceintes

Si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet des vaccins contre l'influenza, adressez-vous à votre médecin, à votre infirmière, à votre pharmacien ou au bureau de santé publique de votre région.

Le vaccin contre l'influenza entraîne-t-il des effets secondaires?

La plupart des personnes qui reçoivent le vaccin ne présentent pas d'effets secondaires ou ont des effets secondaires légers comme de la douleur, de la rougeur et des démangeaisons à l'endroit où le vaccin contre l'influenza a été administré.

Certaines personnes peuvent avoir de la fièvre ou des douleurs musculaires qui commencent peu après la vaccination et qui peuvent durer un ou deux jours. Les réactions allergiques potentiellement mortelles sont extrêmement rares. Quand elles se produisent, les réactions allergiques surviennent au cours des minutes ou heures suivant la vaccination. Votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien vous demandera d'attendre de 20 à 30 minutes après votre vaccination afin de surveiller les réactions possibles.^{xiv}

Comment puis-je rendre mon expérience de vaccination plus positive?

Bien que l'idée de la vaccination puisse être intimidante, recevoir le vaccin contre l'influenza saisonnière réduit le risque de maladie et d'hospitalisation. Il existe plusieurs mesures que vous pouvez prendre avant ou pendant votre rendez-vous pour vous assurer que tout se passe bien et aussi confortablement que possible :

- Prenez une collation avant et après votre vaccination.
- Portez des vêtements confortables, y compris un t-shirt ou un vêtement qui permet d'atteindre facilement le haut du bras.
- Apportez un objet qui vous reconforte.
- Posez des questions à votre médecin, à votre infirmière ou à votre pharmacien pour vous aider à vous sentir mieux préparé.
- Si vous vous sentez nerveux, essayez de respirer lentement et profondément ou de vous distraire en parlant à quelqu'un, ou en faisant défiler votre écran, en jouant, en lisant ou en écoutant de la musique sur votre téléphone.

Pour en savoir plus sur ce que vous pouvez faire, visitez le site suivant : <https://immunize.ca/fr/card-pour-les-adultes>

Quelle est l'efficacité du vaccin contre l'influenza?

L'efficacité du vaccin contre l'influenza peut varier grandement d'une saison à l'autre et d'une personne à l'autre. Au moins deux facteurs jouent un rôle important relativement à la probabilité que le vaccin protège une personne contre l'influenza :

1. Les caractéristiques de la personne vaccinée (comme son âge et son état de santé).
2. La similitude ou « correspondance » entre la souche de l'influenza contre laquelle le vaccin est conçu et la souche de l'influenza qui se propage dans la communauté.^{xv}

Les années où le vaccin contre l'influenza n'est pas bien adapté aux virus en circulation, les avantages de la vaccination contre l'influenza peuvent varier, alors que les années où il y a une bonne correspondance entre le vaccin contre l'influenza et les virus en circulation, il est possible de tirer des avantages considérables de la vaccination pour prévenir les graves cas de l'influenza.^{xvi}

Le vaccin contre l'influenza peut-il être administré en même temps que d'autres vaccins?

Il est possible de recevoir d'autres vaccins à tout moment avant ou après le vaccin contre l'influenza. Toutefois, les conditions peuvent varier selon la personne qui le reçoit. Adressez-vous à votre médecin, à votre infirmière, à votre pharmacien ou au bureau de santé publique de votre région pour vous renseigner sur la possibilité de recevoir plus d'un vaccin en même temps.^{xvii}

En général, il est sécuritaire de recevoir un vaccin contre la COVID-19 si vous avez été vacciné contre l'influenza. Toutefois, il n'est pas recommandé de recevoir un vaccin contre l'influenza en même temps qu'un vaccin contre la COVID-19. Il est préférable d'attendre 14 jours après avoir reçu tout vaccin avant de recevoir un vaccin contre la COVID-19, et 28 jours après avoir reçu votre dernier vaccin contre la COVID-19 avant de recevoir tout autre vaccin.

Quand devrais-je être vacciné?

La période recommandée pour la vaccination contre l'influenza est d'octobre à décembre. Toutefois, les vaccins contre l'influenza peuvent être bénéfiques à tout moment entre octobre et mars, même après le début de la saison de l'influenza.^{xviii}

Après combien de temps le vaccin devient-il efficace?

Il faut environ deux semaines pour que le vaccin devienne efficace.^{xix}

Où puis-je recevoir le vaccin contre l'influenza?

CLINIQUES EN ENTREPRISE : Nous facilitons la vaccination contre l'influenza en offrant une clinique de vaccination directement en entreprise.

CLINIQUES À L'EXTÉRIEUR DU LIEU DE TRAVAIL : Communiquez avec le bureau de santé publique de votre région, votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien pour recevoir le vaccin contre l'influenza saisonnière.

Où puis-je obtenir plus de conseils sur la vaccination contre l'influenza?

Communiquez avec le bureau de santé publique de votre région, votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien. Vous pouvez aussi en apprendre davantage sur la vaccination contre l'influenza sur le site immunisation.ca/fr.

ⁱ Agence de la santé publique du Canada. Chapitre sur la grippe du Guide canadien d'immunisation et Déclaration sur la vaccination antigrippale pour la saison 2020–2021. Dernière modification le 28 janvier 2021. Disponible à : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vaccins-immunisation/guide-canadien-immunisation-declaration-vaccination-antigrippale-2020-2021.html#l1>

ⁱⁱ Immunisation Canada. Lire. Apprendre. Comprendre. Diminuer votre risque d'attraper la grippe. Consulté le 19 mai 2021. Disponible à : [https://immunize.ca/sites/default/files/Resource%20and%20Product%20Uploads%20\(PDFs\)/Campaigns/Influenza/2020-2021/read-learn-understand-lower-your-flu-risk_web_f.pdf](https://immunize.ca/sites/default/files/Resource%20and%20Product%20Uploads%20(PDFs)/Campaigns/Influenza/2020-2021/read-learn-understand-lower-your-flu-risk_web_f.pdf)

ⁱⁱⁱ Agence de la santé publique du Canada. Chapitre sur la grippe du Guide canadien d'immunisation et Déclaration sur la vaccination antigrippale pour la saison 2020–2021. Dernière modification le 28 janvier 2021. Disponible à : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vaccins-immunisation/guide-canadien-immunisation-declaration-vaccination-antigrippale-2020-2021.html#l1>

^{iv} Immunisation Canada. La vaccination contre l'influenza : Foire à questions. Consulté le 26 mai 2021. Disponible à : [https://immunize.ca/sites/default/files/Resource%20and%20Product%20Uploads%20\(PDFs\)/Campaigns/Influenza/2017-2018/influenza_qa_2018_web_f.pdf](https://immunize.ca/sites/default/files/Resource%20and%20Product%20Uploads%20(PDFs)/Campaigns/Influenza/2017-2018/influenza_qa_2018_web_f.pdf)

^v Agence de la santé publique du Canada. Arrêtez la propagation de la grippe et de la COVID-19. Dernière modification le 6 novembre 2020. Disponible à : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/arretez-propagation-grippe-affiche.html>

^{vi} Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. Similitudes et différences entre la grippe et le COVID-19. Dernière modification le 31 août 2020. Disponible (en anglais seulement) à : <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm>

^{vii} Immunisation Canada. La vaccination contre l'influenza : Foire à questions. Consulté le 26 mai 2021. Disponible à : [https://immunize.ca/sites/default/files/Resource%20and%20Product%20Uploads%20\(PDFs\)/Campaigns/Influenza/2017-2018/influenza_qa_2018_web_f.pdf](https://immunize.ca/sites/default/files/Resource%20and%20Product%20Uploads%20(PDFs)/Campaigns/Influenza/2017-2018/influenza_qa_2018_web_f.pdf)

^{viii} Immunisation Canada. Lire. Apprendre. Comprendre. Diminuer votre risque d'attraper la grippe. Consulté le 19 mai 2021. Disponible à : [https://immunize.ca/sites/default/files/Resource%20and%20Product%20Uploads%20\(PDFs\)/Campaigns/Influenza/2020-2021/read-learn-understand-lower-your-flu-risk_web_f.pdf](https://immunize.ca/sites/default/files/Resource%20and%20Product%20Uploads%20(PDFs)/Campaigns/Influenza/2020-2021/read-learn-understand-lower-your-flu-risk_web_f.pdf)

^{ix} Agence de la santé publique du Canada. Grippe (influenza): Prévention et risques. Dernière modification le 19 octobre 2020. Disponible à : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/grippe-influenza/prevention-risques.html>

^x Ibid.

^{xi} Agence de la santé publique du Canada. Planifiez votre vaccination contre la grippe. Dernière modification le 14 octobre 2020. Disponible à : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/planifiez-votre-vaccination-contre-grippe.html>

^{xii} Immunisation Canada. La vaccination contre l'influenza : Foire à questions. Consulté le 26 mai 2021. Disponible à : [https://immunize.ca/sites/default/files/Resource%20and%20Product%20Uploads%20\(PDFs\)/Campaigns/Influenza/2017-2018/influenza_qa_2018_web_f.pdf](https://immunize.ca/sites/default/files/Resource%20and%20Product%20Uploads%20(PDFs)/Campaigns/Influenza/2017-2018/influenza_qa_2018_web_f.pdf)

^{xiii} Ibid.

^{xiv} Ibid.

^{xv} Ibid.

^{xvi} Ibid.

^{xvii} Ibid.

^{xviii} Ibid.

^{xix} Ibid.