

L'épidémie de grippe arrive : protégez-vous !

Marseille, le 17 janvier 2019.

La région Provence-Alpes-Côte d'Azur vient d'entrer en phase d'épidémie de grippe. C'est la raison pour laquelle l'Agence régionale de santé (ARS) Provence-Alpes-Côte d'Azur (Paca) et ses partenaires sont mobilisés pour prévenir la maladie et coordonner les prises en charge sanitaires, auprès des médecins libéraux, des établissements de santé et des établissements médico-sociaux.

La grippe : une maladie contagieuse

La grippe est une maladie contagieuse qui, en général, guérit spontanément. Cependant, elle peut entraîner des complications et être dangereuse pour certaines personnes (âge extrêmes, pathologies chroniques).

La grippe se transmet de personne à personne par les sécrétions respiratoires à l'occasion d'éternuements ou de toux. Elle peut également se transmettre par contact à travers des objets contaminés.

Il est encore temps de se faire vacciner.

L'ARS Paca rappelle qu'il est encore temps de se faire vacciner. La vaccination reste le meilleur moyen de prévention pour se protéger contre la grippe, en limiter les complications et le risque d'hospitalisation. Les populations à risque (personnes âgées de 65 ans et plus, femmes enceintes quel que soit le trimestre de la grossesse, personnes atteintes de maladies chroniques, personnes obèses, entourage familial des nourrissons de moins de 6 mois présentant des facteurs de risque de grippe grave) sont encouragées à se faire vacciner au plus vite, même si l'épidémie a démarré.

Vous protéger

L'ARS Paca rappelle les gestes d'hygiène à adopter afin de vous protéger contre le virus de la grippe :

- vous laver les mains régulièrement ;
- vous couvrir la bouche et le nez quand vous toussiez ou éternuez ;
- utilisez des mouchoirs en papier à usage unique ;
- portez un masque si vous êtes grippé et évitez les contacts.

Autant de gestes d'hygiène simples qui contribuent à limiter la transmission de cette maladie qui se propage très rapidement de personne à personne.

En cas de symptômes (forte fièvre, courbatures, maux de tête, toux...) :

- Restez chez vous et appelez votre médecin traitant. Il connaît votre état de santé, c'est lui qui peut le mieux vous soigner. Il vous conseillera sur les premiers gestes à adopter pour vous protéger, ainsi que votre entourage.
- En cas d'absence de votre médecin traitant ou d'aggravation de vos symptômes, appelez le Centre 15. Évitez l'attente dans les services des urgences des hôpitaux car vous êtes contagieux.

En savoir plus :

<https://www.paca.ars.sante.fr/grippe-saisonniere-comment-sen-protoger>

Consultez également le bulletin hebdomadaire de la cellule d'intervention Paca-Corse (Cire Paca-Corse)

<https://www.paca.ars.sante.fr/veille-hebdo>