

Newsletter de Préparation en matière de Santé Publique

Automne 2022 : La COVID-19 et la grippe

Octobre 2022

Cette newsletter est disponible en amharique, en arabe, en français, en créole haïtien, en indonésien, en khmer, en portugais, en russe, en chinois simplifié, en espagnol, en swahili et en vietnamien à <https://bit.ly/CRPNnewsletter>.

Pour demander des versions imprimées gratuites, visitez le site : <https://bit.ly/PHPMaterials> or leave a message at 215-429-3016.

Vaccin contre la grippe

Le vaccin contre la grippe est mis à jour chaque année afin de protéger contre les souches ou les types de grippe les plus courants ou les plus dangereux.

Pour mettre à jour votre immunité, il est important de recevoir un vaccin annuel contre la grippe et un rappel de COVID-19. Cela vous protège des nouveaux types de virus, plus contagieux.

Oui, vous pouvez recevoir les deux vaccins en même temps.

<https://bit.ly/FluPHL>

Vaccin contre la COVID-19

Au fur et à mesure que le virus COVID-19 évolue, des doses de rappel sont développées pour protéger contre les nouvelles souches ou les nouveaux types de COVID-19.

<https://bit.ly/COVIDvaxPHL>

Appelez le 215-685-5488, tapez 3 pour l'interprétation dans votre langue, tapez 2 pour l'espagnol. Composez le 711 pour une assistance TRS/TTY.

Questions fréquemment posées



Pourquoi les virus mutent-ils (changent-ils) ?

- Les virus ont besoin de faire des copies d'eux-mêmes pour survivre.
- Parfois, ces copies présentent de minuscules mutations ou modifications qui rendent le virus plus ou moins grave.

Le vaccin contre la grippe ou la COVID-19 me rendra-t-il malade ?



- Non, si vous vous sentez malade peu après avoir reçu un vaccin, c'est peut-être parce que :
 - 1) vous éprouvez des effets secondaires normaux du vaccin OU
 - 2) vous avez été exposé à un virus avant d'être vacciné.

Pourquoi certaines personnes tombent-elles encore malades après avoir reçu tous leurs vaccins ?

- Aucun vaccin n'est efficace à 100 %. Vous pouvez être vacciné(e) et tomber quand même malade.
- Cependant, le fait d'être vacciné(e) réduit le risque de contracter la grippe ou la COVID-19 et réduit le risque de vous retrouver à l'hôpital ou de mourir, si vous tombez malade.

La COVID-19 et la grippe

La grippe et la COVID-19 sont toutes deux des virus respiratoires qui affectent vos poumons et votre respiration. Toutes deux se propagent d'une personne à l'autre de la même manière et provoquent des symptômes similaires.

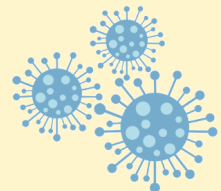
	Grippe	COVID-19
Cause	On s'attend à ce que tous les virus mutent ou changent avec le temps.	
	<ul style="list-style-type: none">Il existe deux principaux types de virus de la grippe : l'influenza A et l'influenza B.On s'attend à ce que différentes souches ou types de grippe A et de grippe B soient courants chaque année.	<ul style="list-style-type: none">La COVID-19 est causée par le coronavirus 2019, également connu sous le nom de SARS-CoV-2.On s'attend à ce que différentes souches ou types de COVID-19 se développent au fur et à mesure de l'évolution du virus.
	Il est probable qu'avec le temps, la COVID-19 devienne un virus saisonnier, similaire à la grippe.	
Comment le virus se propage	<ul style="list-style-type: none">Les gouttelettes sont de très petits morceaux de virus, ou des particules de virus. Les gouttelettes restent dans l'air lorsque quelqu'un expire, et une autre personne peut les respirer et s'infecter.	
	 <ul style="list-style-type: none">Les personnes touchent un objet contenant un virus, puis sont exposées au virus en se touchant le visage.	
	<ul style="list-style-type: none">Les personnes infectées par la COVID-19 ou la grippe peuvent ne pas se sentir malades pendant plusieurs jours. Pendant ce temps, elles peuvent transmettre la maladie à d'autres personnes avant même de savoir qu'elles sont malades.	

Pour qui s'inquiète-t-on ?

Certaines personnes sont plus susceptibles d'être gravement malades si elles contractent la COVID-19 ou la grippe :

- Adultes âgés de 65 ans et plus
- Nourrissons et jeunes enfants
- Personnes souffrant de certaines maladies
- Femmes enceintes

N'oubliez pas que des personnes en bonne santé, quel que soit leur âge, peuvent tomber gravement malades à cause de la COVID-19, être hospitalisées et parfois mourir des complications du virus COVID-19.




Santé mentale et bien-être

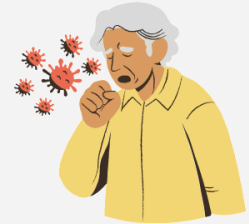
Vous avez besoin d'aide pour faire face à une crise de santé mentale ? Appelez le 215-685-6440
Services de santé mentale et de toxicomanie, appelez le 888-545-2600
Ouvert 24/24h et 7/7j, Interprétation disponible

Dépistage gratuit et en ligne des troubles du comportement et ressources sur
HealthyMindsPhilly.org.

N'hésitez pas à nous contacter.

	Grippe	COVID-19
Prévention des maladies	<p>Dans la plupart des cas, les vaccins peuvent empêcher de contracter une maladie grave et de mourir de la COVID-19 ou de la grippe.</p> <p>Pour se protéger de la COVID-19, de la grippe ou d'autres virus respiratoires :</p> <ul style="list-style-type: none">• Portez un masque dans les lieux publics bondés.<ul style="list-style-type: none">• Masques GRATUITS https://bit.ly/FreeN95s• Lavez vos mains souvent et pendant au moins 20 secondes. Utilisez un désinfectant pour les mains si vous ne disposez pas d'eau et de savon.• Éternuez ou toussiez dans votre coude, puis nettoyez vos mains.• Restez chez vous si vous êtes malade.	
Symptômes	<p>La grippe et la COVID-19 peuvent toutes deux ne présenter aucun symptôme, des symptômes légers ou graves voire même entraîner la mort.</p> <p>Les symptômes de la COVID-19 et de la grippe sont similaires et peuvent inclure :</p> <ul style="list-style-type: none">• Fièvre ou frissons• Toux ou mal de gorge• Difficulté respiratoire• Fatigue, douleurs musculaires ou courbatures• Nez qui coule ou bouché• Maux de tête Vomissements ou diarrhée• Modification ou perte du goût ou de l'odorat<ul style="list-style-type: none">◇ Ceci est plus fréquent avec la COVID-19. 	
Les tests	<p>Les symptômes ne suffisent pas à déterminer si vous avez la grippe ou la COVID-19. Un test est nécessaire pour savoir si une personne a la grippe, la COVID-19 ou peut-être les deux.</p> <ul style="list-style-type: none">• Obtenez des tests COVID-19 GRATUITS, même si vous n'avez pas d'assurance à : https://bit.ly/PHLTestingSites• Les compagnies d'assurance maladie sont tenues de rembourser 8 tests à domicile par mois : https://go.cms.gov/3Lqo0Yk	

	Grippe	COVID-19
Que faire si vous vous sentez malade	<p>Faites un test rapide de dépistage de la COVID-19 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'il est positif : Restez chez vous pendant 5 jours et isolez-vous ou tenez-vous à l'écart des autres personnes de votre foyer. • S'il est négatif : Restez chez vous pendant au moins 24 heures après la disparition de la fièvre, sauf pour recevoir des soins médicaux ou pour des produits de première nécessité. <p>La plupart des personnes peuvent se soigner chez elles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reposez-vous—Permettez à votre corps de combattre l'infection. • Hydratez-vous—Buvez beaucoup d'eau, de jus de fruits, de thé. et de soupe. Évitez les boissons sucrées. • Soignez-vous—Les médicaments en vente libre peuvent soulager certains symptômes. 	
Contactez un prestataire de soins de santé	<p>Si vous êtes exposé(e) à des risques de complications.</p> <p>Si vous avez des questions sur vos symptômes ou si vous voulez savoir si vous pouvez prendre des médicaments antiviraux.</p>	
Trouvez un prestataire qui vous plaise et en qui vous avez confiance	<p>Il est important d'avoir un prestataire de soins primaires en qui vous avez confiance pour répondre à vos questions et vous aider à rester en bonne santé.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il n'y a pas de mal à en essayer plus d'un, pour en trouver un qui vous plaise. <p>Utilisez l'outil de recherche de soins primaires (Primary Care Finder) : www.phila.gov/primary-care pour trouver des soins médicaux gratuits ou à faible coût.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recherche par langue, lieu, spécialité et plus encore. 	



Plus d'informations

COVID-19 : www.phila.gov/COVID ; La grippe : <https://bit.ly/FluPHL>

Pour les services d'interprétation, appelez le Centre d'appel PDPH au **215 685-5488**. Tapez 3 pour votre langue, tapez 2 pour l'espagnol et composez le 711 pour une assistance TRS/TTY.

Restons connectés !

Visitez notre site web à l'adresse <https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach>

Pour obtenir des versions imprimées de cette newsletter, si vous avez des questions ou des problèmes avec la traduction, veuillez nous envoyer un e-mail à l'adresse PublicHealthPreparedness@phila.gov ou laissez un message au (215) 429-3016. **Nous nous réjouissons d'échanger avec vous !**

Inscrivez-vous au **Réseau de partenaires d'intervention communautaire** à l'adresse suivante <http://bit.ly/phlcommunityresponse> pour obtenir des informations essentielles sur la santé publique à transmettre à votre famille, vos amis et voisins. **Soyez prudent(e) !**

