

Grippe saisonnière

# Je ne prends aucun risque, je me fais vacciner contre la grippe

- Je me protège ainsi que mon entourage.
- Je fais le bon geste pour me préserver de l'épidémie de grippe qui touche chaque année des millions de personnes.



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

Liberté  
Égalité  
Fraternité



**CNMSS**  
L'engagement au service  
des militaires

# La grippe est dangereuse

La grippe saisonnière est une infection virale respiratoire **très contagieuse** pouvant entraîner chez les plus vulnérables des complications graves, voire des décès.

**Le virus se transmet facilement** d'une personne à l'autre par les sujets infectés lorsqu'ils parlent, toussent ou éternuent. La contamination peut aussi avoir lieu par le biais des mains ou d'objets souillés.

## Le vaccin : un acte simple et efficace

C'est pour moi le meilleur moyen de lutter contre la grippe, limiter la propagation de l'épidémie et **protéger les plus fragiles**, notamment dans le contexte de l'épidémie de la Covid-19 :

- personnes âgées de **65 ans et plus**,
- **femmes enceintes**,
- personnes de moins de 65 ans en **ALD**,
- **personnes dont l'IMC\* est supérieure à 40**.

La vaccination contre la grippe est également recommandée si j'ai dans mon entourage familial :

- des nourrissons de moins de 6 mois,
- des personnes immunodéprimées.

## Des gestes barrières pour limiter la transmission du virus



Je me lave les mains régulièrement



Je tousse et j'éternue dans mon coude



Je limite les contacts



Je porte un masque jetable quand je suis malade



Je garde mes distances



J'utilise un mouchoir à usage unique

\* Indice de masse corporelle

## Contacts

- **CNMSS**  
**83090 TOULON CEDEX 9**
- **04 94 16 36 00**
- **www.cnmss.fr**

