

Face aux virus de l'hiver : vaccination et gestes barrières dès maintenant !

En Occitanie comme sur l'ensemble du territoire, les virus de l'hiver sont bien là. Après les bronchiolites, les premiers cas de grippe sont signalés et l'épidémie de Covid s'accélère à nouveau ces derniers jours. A quelques semaines des fêtes de fin d'année, c'est vraiment le moment de protéger les plus fragiles via la vaccination tant face à la grippe que pour un rappel vaccinal face au Covid. C'est aussi, pour tous, le moment de réactiver nos gestes barrières au quotidien face à tous ces virus de l'hiver.

En Occitanie, les contaminations liées au Covid s'accroissent ces derniers jours. Le virus circule davantage et le nombre d'hospitalisations pour Covid est également en progression (+19% en une semaine, avec actuellement 1 334 personnes hospitalisées en Occitanie). A ce virus s'ajoute une circulation toujours intense de la bronchiolite. Dans le même temps, les premiers cas de grippe sont recensés, même si notre région n'est pas encore entrée en phase épidémique. La dégradation de ces indicateurs appelle à renforcer fortement tous nos réflexes de vigilance. Face au COVID et à tous les virus de l'hiver, c'est le moment de réactiver les gestes barrières qui limitent la transmission de ces virus. C'est aussi dès maintenant qu'il faut renforcer la vaccination des plus fragiles contre la grippe et le Covid. En cas de symptômes, le bon réflexe est toujours de se faire tester et de s'isoler si l'on est positif au Covid ou si l'on est en attente d'être dépisté.

Les gestes barrières : le meilleur moyen pour nous protéger face aux virus de l'hiver

Les gestes barrières, nous les connaissons tous. Face à tous les virus de l'hiver, c'est maintenant qu'il faut les remettre en pratique, partout où c'est nécessaire. C'est le bon réflexe pour nous protéger et protéger nos proches en cette période de fin d'année. C'est aussi un geste essentiel par solidarité envers les personnes malades les plus fragiles et envers nos soignants.

5 bons réflexes :

- *Porter un masque lorsque l'on est malade, mais aussi dans les lieux clos, les lieux à forte promiscuité et les transports en commun*
- *Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique*
- *Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir*
- *Se moucher dans un mouchoir à usage unique et le jeter*
- *Aérer les pièces régulièrement*

Protéger les plus fragiles avec les 2 vaccins contre la grippe et contre le Covid

La vaccination contre la grippe et contre le Covid peut sauver des vies, en aidant à combattre ces virus et en diminuant le risque de complications. À l'approche des fêtes de fin d'année, c'est le geste essentiel à adopter pour toutes les personnes les plus fragiles. Pour ces personnes, il est essentiel d'être protégé par les deux vaccinations.

2 vaccins dès maintenant :

- *Les vaccinations contre la grippe et contre le Covid peuvent être réalisées en un seul temps et sont pleinement efficaces 2 semaines après l'injection. Si les deux vaccinations ne peuvent pas avoir lieu en même temps, il n'y a pas de délai d'attente à respecter entre les deux. L'important est de faire les deux vaccinations afin d'être protégé contre les deux maladies : Les personnes les plus exposées aux formes sévères de grippe saisonnière sont également celles qui sont le plus à risque de développer une infection grave au Covid.*