

Si vous avez le VIH/SIDA, vous vous demandez peut-être si vous risquez de tomber gravement malade de la grippe H1N1. Dans le passé, il ne semble pas que les personnes ayant le VIH/SIDA aient été plus disposées à attraper la grippe saisonnière que les autres. Cependant, les gens affectés par le VIH, et surtout les personnes avec une quantité de cellules CD4 peu élevée ou atteintes du SIDA, peuvent faire l'expérience de complications plus graves avec la grippe saisonnière. Il est possible que les gens affectés par le VIH puissent aussi faire l'expérience de complications plus graves dues à une infection avec la grippe H1N1.

Pour une meilleure protection, faites-vous vacciner

Il est hautement recommandé que les personnes atteintes du VIH/SIDA se fassent vacciner contre la grippe H1N1. Parlez-en à votre médecin pour recevoir le vaccin contre le H1N1 dès que possible. Assurez-vous aussi de vous faire vacciner contre la grippe saisonnière si le vaccin est disponible. La grippe saisonnière peut causer de graves complications pour les personnes atteintes du VIH/SIDA.

Pourquoi se faire vacciner maintenant ? La grippe n'est-elle pas en train de décliner ?

D'une manière générale, vous avez plus de chances d'attraper la grippe dans l'État de New York entre janvier et mars, et la saison de la grippe dure jusqu'à mai. Vous faire vacciner maintenant contre la grippe saisonnière et la grippe H1N1 vous permettra d'être protégé contre la grippe pour le reste de la saison, cet hiver et au printemps.

Suivez ces étapes chaque jour

Il y a beaucoup de choses que vous, votre famille et vos amis pouvez faire pour éviter la propagation des germes et réduire les chances d'attraper la grippe saisonnière et la grippe H1N1.

- Lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau chaude, ou utilisez un nettoyant pour les mains à base d'alcool si vous ne pouvez pas utiliser d'eau ni de savon.
- Toussez ou éternuez dans un mouchoir (ou dans le creux de votre coude).
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche. C'est comme cela que les germes se propagent.
- Essayez d'éviter un contact étroit avec des personnes malades et restez chez vous quand vous êtes malade.

Restez en bonne santé

Mangez sainement, dormez assez, et réduisez votre stress au maximum. Rester en bonne santé réduit votre risque d'attraper la grippe ou d'autres infections, et aide votre système immunitaire à lutter contre la grippe, si vous l'attrapez.

Si vous prenez actuellement des antirétroviraux ou un traitement pour éviter les infections opportunistes, assurez-vous de continuer le traitement qui vous a été prescrit et suivez les conseils de votre médecin pour garder votre système immunitaire aussi sain que possible.

Si un membre de votre foyer a la grippe, ou si vous êtes en contact étroit avec quelqu'un qui a les symptômes de la grippe, vérifiez avec votre médecin si vous devriez prendre des médicaments antiviraux pour éviter de l'attraper.

H1N1

Informations sur la nouvelle grippe H1N1 (grippe porcine) pour les personnes ayant le VIH/SIDA

SACHEZ quoi faire avec la GRIPPE !

Surveillez l'apparition des symptômes de la grippe

Les symptômes de la grippe H1N1 ressemblent à ceux de la grippe saisonnière et incluent : Fièvre, toux, gorge sèche, douleurs corporelles, maux de tête, frissons et fatigue, et parfois diarrhée et vomissements. Si vous pensez avoir la grippe H1N1, faites ce que vous feriez si vous aviez la grippe saisonnière : contactez votre médecin immédiatement pour savoir quoi faire. Votre médecin décidera si vous devez passer des examens ou suivre un traitement.

Vous pouvez obtenir plus d'informations sur la grippe sur www.nyhealth.gov et www.flu.gov.
Si vous avez des questions ou inquiétudes, parlez-en à votre médecin.