

# Restez à jour avec les vaccins COVID-19

Les vaccins contre la COVID-19 sont sûrs et efficaces et recommandés pour les adultes et les enfants de 6 mois et plus. La vaccination reste le meilleur moyen de vous protéger, vous et vos proches, contre les maladies.

# N'oubliez pas la grippe !

Toute personne âgée de 6 mois et plus devrait se faire vacciner chaque année contre la grippe. La grippe reste une préoccupation majeure, en particulier chez les personnes âgées, les jeunes enfants, les personnes enceintes et celles souffrant de problèmes de santé.

Vous pouvez tomber malade du COVID-19 et de la grippe en même temps. La bonne nouvelle est que vous pouvez vous faire vacciner simultanément contre le COVID-19 et contre la grippe.



Boston Public Health Commission  
Bureau des maladies infectieuses  
1010 Massachusetts Avenue  
Boston, MA 02118  
[www.boston.gov/bphc](http://www.boston.gov/bphc)  
617-534-5611

Boston Public Health Commission

# Rester en bonne santé pour les VACANCES



## Connaissez vos ressources!



Trouvez un vaccin contre la COVID-19 !



Trouvez un traitement contre le COVID-19 !



Trouvez les tests COVID-19 !



Trouvez un vaccin contre la grippe !



## Faire tester!

Faites-vous tester pour le COVID-19 et/ou la grippe, surtout si vous vous sentez malade.

Conservez les kits de test rapide de la COVID-19 à la maison pour les utiliser si vous vous sentez malade, si vous avez été exposé à une personne atteinte de la COVID-19 ou avant des activités avec des personnes âgées ou d'autres personnes présentant un risque accru de forme grave de la COVID-19.



## Faites-vous soigner

Si votre test est positif au COVID-19 ou à la grippe et que vous présentez un risque élevé de tomber gravement malade, parlez immédiatement à votre médecin de la possibilité de suivre un traitement.



## Restez à la maison si vous vous sentez malade

Discutez avec votre médecin de la possibilité de passer un test de dépistage du COVID-19 et/ou de la grippe. Portez un masque en présence d'autres personnes si vous êtes malade.

## N'oubliez pas les bases !

### Couvrez-vous le nez et la bouche

Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous le nez et la bouche avec votre coude ou un mouchoir. Cela peut vous protéger du rhume, de la grippe ainsi que du COVID-19 en limitant la propagation des gouttelettes respiratoires. Pensez à porter un masque dans les espaces intérieurs bondés, surtout si vous vous sentez malade.



### Lavez-vous les mains

Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau propre pendant au moins 20 secondes, surtout après avoir toussé, éternué, être allé aux toilettes et avant de manger. Cela aide à prévenir la propagation des germes responsables du rhume, de la grippe, du COVID-19 et d'autres maladies.



### Augmenter la ventilation

Les maladies respiratoires comme le rhume, la grippe et le COVID-19 se propagent plus facilement dans les espaces intérieurs surpeuplés. Cela est particulièrement vrai en hiver, lorsque les portes et fenêtres sont fermées. Si cela est sécuritaire, ouvrez les portes et les fenêtres ou utilisez des purificateurs d'air pour réduire le risque de maladie.