Il est conseillé aux seniors de se faire vacciner contre la COVID-19, la grippe et le RSV

Les virus respiratoires, comme la COVID-19, l'influenza (grippe) et le virus respiratoire syncytial (respiratory syncytial virus, RSV) se propagent lorsque l'on tousse, que l'on éternue, que l'on parle et que l'on respire, et sont plus fréquents en automne et en hiver. Il existe des vaccins pour protéger les personnes de la COVID-19, de la grippe et du RSV. Si vous êtes un senior, faites-vous vacciner dès que possible afin de vous assurer que vous êtes protégé(e).

De quels vaccins ai-je besoin pour rester en bonne santé ?
Il existe des vaccins individuels pour vous protéger de la COVID-19, de la grippe et du RSV :

- Il est recommandé de recevoir une dose d'un vaccin contre la **COVID-19** mis à jour pour 2024-2025. Ces vaccins ont été mis à jour pour offrir une protection contre les variants actuels du virus et renforcer votre protection, qui peut diminuer au fil du temps.
    - Si vous êtes modérément ou sévèrement immunodéprimé(e), consultez votre prestataire de soins de santé pour savoir s'il recommande des doses supplémentaires.
- Il est recommandé de recevoir une dose d'un vaccin contre la **grippe** mis à jour pour 2024-2025. Ces vaccins sont reformulés chaque année pour vous protéger contre les souches susceptibles de se propager.
- Les personnes ayant reçu un vaccin contre le **RSV** la saison dernière n'ont **pas** besoin d'une autre dose pour le moment. Dans le cas contraire :
    - Faites-vous administrer une dose d'un vaccin contre le RSV si vous avez 75 ans et plus.
    - Parlez avec votre prestataire de soins de santé pour savoir si vous devriez vous faire vacciner contre le RSV si vous avez entre 60 et 74 ans et si vous êtes à haut risque de contracter le RSV en raison de certains problèmes médicaux, notamment une maladie cardiaque ou pulmonaire chronique, ou en cas de séjour dans un établissement de soins de longue durée.

Pourquoi est-il important que les personnes âgées se fassent vacciner ?
Les personnes âgées ont davantage de risques de tomber gravement malades, d'être hospitalisées et de mourir de la COVID-19, de la grippe et du RSV. Certains problèmes médicaux sous-jacents, comme une maladie rénale, cardiovasculaire ou pulmonaire chronique ou encore le diabète, augmentent le risque de forme grave de ces virus.

Dernièrement, aux États-Unis, entre 70 % et 85 % des décès causés par la grippe, entre 50 % et 70 % des hospitalisations attribuables à la grippe et plus de 85 % des décès dus à la COVID-19 concernaient des personnes âgées de 65 ans et plus.

Quelle marque de vaccin contre la COVID-19, la grippe et le RSV devrais-je recevoir ?
Vous pouvez choisir la marque de vaccin contre la **COVID-19** que vous voulez, quels que soient les vaccins reçus précédemment.

Il est recommandé aux personnes âgées de 65 ans et plus de recevoir un vaccin contre la **grippe** à haute dose avec adjuvant ou recombinant car ces vaccins sont plus efficaces chez les personnes âgées.

Vous pouvez choisir n'importe quelle marque de vaccin contre le **RSV**.

Les vaccins contre la COVID-19, la grippe et le RSV provoquent-ils des effets secondaires ?
Chez la plupart des gens, les effets secondaires sont modérés et disparaissent en quelques jours. Quelques-uns des effets secondaires les plus communs sont une douleur au bras, des maux de tête, des courbatures et de la fatigue. Il est impossible d'attraper la COVID-19, la grippe ou le RSV à cause des vaccins.

Où puis-je me faire vacciner ?
Demandez à votre prestataire de soins de santé s'il propose un service de vaccination. Des centaines de centres à travers la ville ainsi que des pharmacies proposent également une vaccination. Pour trouver un centre de vaccination de la **COVID-19** ou de la **grippe**, consultez vaccinefinder.nyc.gov. Vous pouvez également appeler le 212 268 4319 si vous avez besoin d'aide pour trouver un centre de vaccination contre la COVID-19. Pour trouver un centre de vaccination contre le **RSV**, consultez nyc.gov/health/map.

Mon assurance maladie prendra-t-elle en charge la vaccination ?
Medicare, Medicaid et la plupart des régimes d'assurance maladie prennent en charge les vaccinations contre la COVID-19, la grippe, le RSV et d'autres vaccinations sans co-paiement ni partage des coûts. Veillez à consulter un prestataire de soins de santé qui accepte votre assurance.

Et si je ne suis pas assuré(e) ?
Des vaccins contre la COVID-19 et la grippe sont disponibles gratuitement aux personnes n'ayant pas d'assurance ou ayant une couverture maladie limitée. Pour trouver un centre qui propose des vaccins gratuitement, consultez le site vaccinefinder.nyc.gov, cliquez sur le menu déroulant « Any insurance » (N'importe quelle assurance) et cherchez les options pour « no cost » (aucun frais).

Puis-je me faire vacciner contre la COVID-19, la grippe et le RSV en même temps ?
Oui, vous pouvez recevoir les trois vaccins en même temps.

Y a-t-il quand même un risque que j'aie la COVID-19, la grippe ou le RSV après m'être fait vacciner ?
Oui. Même si les vaccins réduisent votre risque d'infection, vous pouvez quand même être infecté(e), et plus cela fait longtemps que vous avez reçu le vaccin, plus le risque augmente. Cependant, si vous êtes infecté(e), les vaccins permettent de réduire les symptômes ainsi que le risque de complications, notamment l'hospitalisation et le décès dus à la maladie. Les vaccins contre la COVID-19 réduisent également le risque de COVID longue (symptômes qui persistent pendant plusieurs mois ou plus après l'infection à la COVID-19).

Si vous avez des symptômes comme la toux, le nez qui coule, le nez bouché, des maux de gorge, de la fièvre ou des courbatures, faites-vous tester. De nombreuses pharmacies et cliniques communautaires proposent un dépistage de la COVID-19, de la grippe et du RSV en même temps. Des médicaments sont disponibles pour les personnes âgées atteintes de la COVID-19 ou de la grippe, et le traitement est plus efficace si vous le prenez rapidement. Si vous n'avez pas de prestataire de soins de santé, contactez NYC Health + Hospitals Virtual ExpressCare via le site expresscare.nyc ou appelez le 631 397 2273.

Quelles autres mesures puis-je prendre pour me protéger des virus respiratoires ?
En plus de vous faire vacciner, suivez ces étapes pour réduire votre risque de tomber malade :

- Envisagez de porter un masque bien ajusté dans les lieux en intérieur très fréquentés. Les masques de qualité supérieure, comme ceux de catégorie N95, KN95 ou KF94, offrent une meilleure protection.
- Évitez d'être à proximité de personnes malades.
- Lavez-vous souvent les mains et évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche si vous ne vous êtes pas lavé les mains.
- Aérez davantage, en ouvrant les fenêtres ou en utilisant un purificateur d'air portable, ou privilégiez les rassemblements en extérieur.

Pour plus d'informations, consultez nyc.gov/health/coronavirus, nyc.gov/flu et nyc.gov/rsv.