

# Bulletin Santé

Conseils et informations sur la santé pour la collectivité



**AUTOMNE  
2012**

## La saison de la grippe approche ! Faites-vous vacciner !

**Les vaccins (injections) constituent la meilleure façon de lutter contre la grippe.**

La grippe peut se manifester par certains des symptômes suivants : mal de gorge, écoulement nasal et fièvre. Les frissons, les maux de tête, la fatigue, des douleurs, des vomissements et des diarrhées sont également des symptômes grippaux.

Vous pouvez éviter de tomber malade et de contaminer d'autres personnes en vous faisant vacciner. Il est important de vous faire vacciner avant de tomber malade.

*Dans ce numéro :*

- Importance du vaccin contre la grippe
- Santé oculaire
- Conseils sanitaires pour la rentrée
- Obésité infantile

## Qui doit se faire vacciner ?



- Enfants âgés de 6 mois à 18 ans
- Femmes enceintes
- Personnes âgées de 65 ans ou plus
- Personnes souffrant de certains problèmes de santé (vérifiez auprès de votre médecin)
- Personnes vivant dans un centre de soins infirmiers ou dans un autre établissement
- Personnes vivant ou travaillant avec l'un des groupes mentionnés ci-dessus (par exemple, travailleurs de la santé)
- Personnes vivant avec un bébé âgé de moins de six mois
- Toute autre personne voulant éviter d'attraper la grippe saisonnière

## Où se procurer un vaccin contre la grippe ?

Votre médecin peut vous prescrire le vaccin contre la grippe. Si vous n'avez pas de médecin traitant, vous pouvez avoir recours à d'autres intermédiaires :

- Les centres de vaccination et les pharmacies de votre quartier.
- Si vous avez plus de 18 ans et habitez Philadelphie, vous pouvez vous rendre au <http://www.phila.gov/health/DiseaseControl/shotschedule.html>
- Vous pouvez également vous rendre chez un médecin proche de votre école, de votre travail ou de votre domicile. Pour trouver un centre proche de chez vous, rendez-vous sur : <http://flushot.healthmap.org/>

**Vaccin gratuit contre le papillomavirus pour les filles ET les garçons âgés de 13 à 18 ans.**

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre page Facebook : [facebook.com/3forMePhilly](https://www.facebook.com/3forMePhilly)

## RESTEZ INFORMÉ GRÂCE AU BULLETIN SANTÉ

Le Bulletin Santé est disponible en plusieurs langues à l'adresse suivante :

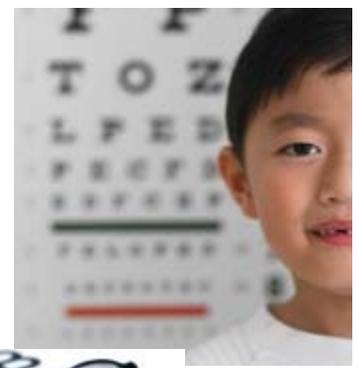
<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>.

Pour plus d'informations au sujet du Bulletin Santé, contactez Marialisa Ramirez au 215-685-6496 ou écrivez à [HealthBulletin@phila.gov](mailto:HealthBulletin@phila.gov).

# Santé oculaire

De nombreux enfants n'ont jamais passé de contrôle des yeux. Cela peut être problématique, car la lecture et l'écriture sont une part importante des programmes scolaires. Plus tôt un problème sera détecté et traité, plus le traitement aura de chances d'être efficace. Les contrôles de la vision à l'école sont utiles, mais ne doivent pas remplacer un examen chez un ophtalmologiste en cas de problème. Prenez rendez-vous avec un ophtalmologiste si votre enfant :

- **louche**
- **s'assoit trop près de la télévision**
- **perd ses repères lorsqu'il/elle lit**
- **a des maux de tête**
- **échoue à un contrôle de la vision à l'école.**



## Conseils sanitaires pour la rentrée

Les parents doivent fournir les informations suivantes à l'infirmière de l'école :



- **Les coordonnées de contact pour votre enfant en cas d'urgence.** Assurez-vous qu'elles soient toujours d'actualité.
- **Les médicaments que prend votre enfant.** Même s'il ne prend ses médicaments qu'à la maison, informez-en l'infirmière.
- **Les renseignements concernant un problème de santé ou un problème physique,** tels que l'asthme, un souffle cardiaque ou de l'arthrite.

## Obésité infantile

Le **surpoids** ou l'**obésité** peuvent provoquer de graves problèmes de santé. L'obésité peut provoquer de nombreux problèmes de santé :

- **Maladie cardiaque** : principale cause de décès aux États-Unis.
- **Diabète de type 2** : peut entraîner la cécité et une insuffisance rénale.
- **Asthme** : provoque une respiration sifflante, une oppression thoracique et une toux.
- **Apnée du sommeil** : entraîne des interruptions de la respiration au cours du sommeil.



**En tant que parent ou personne soignante, vous avez un rôle à jouer dans la prévention de l'obésité infantile :**



- Donnez à manger à vos enfants des fruits et des légumes.
- Donnez-leur de l'eau ou du lait plutôt que des sodas ou autres boissons très sucrées.
- Servez-leur des portions plus réduites.
- Évitez les aliments et les en-cas sucrés et gras.
- Essayez de rendre vos plats préférés plus sains.
- Faites une heure d'activité physique par jour. Vous pouvez marcher, jouer à chat, sauter à la corde, jouer au foot, nager, danser, etc.