

La prévention de la maladie

Vous pouvez aider votre enfant à être encore plus en santé en prenant ces 3 simples mesures :

1. Faites-le vacciner.
2. Lavez-lui les mains.
3. Gardez les surfaces propres.

La vaccination

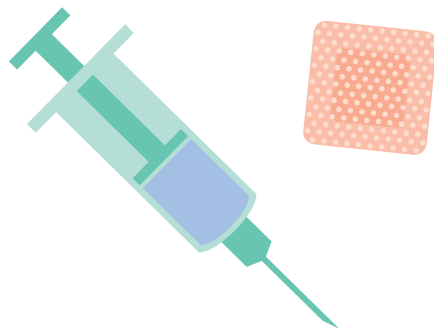
Qu'est-ce que l'immunisation (« inoculation » / « vaccination »)?

Protéger votre enfant contre une maladie avant qu'elle est la chance de le rendre malade.

Son fonctionnement

La vaccination protège contre les maladies causées par des germes comme les bactéries et les virus. Elle aide le corps de votre enfant à fabriquer des anticorps qui combattent les maladies.

Les vaccins sont habituellement administrés par injection, par le nez (par voie « nasale ») ou par la bouche (par voie « orale »).



Pourquoi vacciner?

La vaccination est la meilleure façon de prévenir que votre enfant ne contracte des maladies graves, comme les suivantes :

- la varicelle;
- la diphtérie;
- la grippe (« influenza »);
- l'Haemophilus influenzae;
- l'hépatite B;
- la rougeole et la rubéole;
- la méningite;
- les oreillons;
- la poliomyélite;
- le rotavirus;
- le tétanos;
- la coqueluche.

Grâce à la vaccination, certaines de ces maladies sont maintenant rares au Canada. Mais les germes qui les causent sont encore présents et ils peuvent rendre très malade un enfant non vacciné.

LE SAVIEZ-VOUS?

Lorsque vous immunisez votre enfant, vous protégez aussi l'ensemble de la communauté. Lorsque plusieurs personnes sont vaccinées, la maladie ne peut pas s'étendre aussi facilement et les personnes plus à risque – les personnes âgées et les bébés qui sont trop jeunes pour être vaccinés, pas exemple – sont plus en sécurité.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les vaccins compris dans le calendrier de vaccination de routine sont gratuits pour les enfants de la Colombie-Britannique.

Quand procéder à la vaccination?

Les vaccins sont administrés selon l'âge. Généralement, en Colombie-Britannique, les enfants reçoivent des vaccins à l'âge de :

- 2 mois
- 4 mois
- 6 mois
- 12 mois
- 18 mois
- entre 4 et 6 ans
- 11 ans (6^e année)
- 14 ans (9^e année)

Le vaccin contre la grippe est administré tous les ans.

Si votre enfant n'a pas reçu certains vaccins ou s'il voyage à l'extérieur du Canada et qu'il a besoin de vaccins supplémentaires, consultez votre fournisseur de soins de santé.

Si vous avez des questions, appelez votre fournisseur de soins d'immunisation avant votre rendez-vous.



À ESSAYER

Utilisez le Passeport santé de l'enfant (disponible auprès de votre infirmier de la santé publique) ou l'application immunizebc.ca (en anglais) afin de documenter les vaccins de votre enfant. De plus, communiquez avec votre bureau de santé publique ou consultez immunizebc.ca pour des mises à jour sur le calendrier de vaccination.



COMMENT FAIRE Préparez votre enfant à recevoir un vaccin

1. Juste avant de partir, dites-lui calmement qu'il va recevoir un vaccin qui va l'aider à demeurer en santé. Répondez à ses questions de façon honnête, mais rassurante. Utilisez des mots comme « piquer » et « serrer » plutôt que « douleur » ou « avoir mal ».
2. Essayez de ne pas laisser transparaître l'anxiété que vous ressentez, s'il y a lieu.
3. Envisagez d'utiliser une crème ou un timbre anesthésiant avant votre rendez-vous. Si votre enfant a plus de 12 mois, demandez à l'avance à votre fournisseur de soins de santé sur quelle partie du corps sera administré le vaccin afin que vous sachiez où l'appliquer.
4. Habillez-le de façon à pouvoir facilement exposer ses bras et ses jambes.
5. Apportez une couverture ou un jouet réconfortant.
6. Tenez-le sur vos genoux pendant qu'on lui administre le vaccin. Réconfortez-le en le câlinant ou en l'allaitant.
7. Essayez de le distraire avec un jouet ou en l'aidant à prendre de profondes respirations.

Est-ce sécuritaire?

La vaccination est très sécuritaire. Certaines personnes pourraient ressentir des courbatures ou une légère fièvre, mais ces effets indésirables sont mineurs et perdurent qu'une journée ou deux.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les effets indésirables graves de la vaccination (comme une forte fièvre) sont très rares. Choisir de refuser la vaccination est beaucoup plus dangereux puisque le risque de contracter une maladie est bien plus grand que le risque posé par les effets indésirables.

Le vaccin contre la grippe

Le vaccin contre l'influenza protège contre les virus dont on prévoit qu'ils causeront l'influenza lors de la prochaine saison du rhume et de la grippe. Il ne protège pas contre les germes qui causent le rhume. Le vaccin contre la grippe est efficace pendant une seule année.

Il est recommandé à tous les enfants, chaque année. Il est gratuit pour les enfants âgés de 6 mois à 5 ans, pour les enfants plus âgés souffrant de problèmes de santé graves, pour les enfants vivant avec des personnes à risque et pour les enfants qui fréquentent des établissements de soins de santé. Les parents, les gardiens d'enfants et les autres personnes qui prennent soin de jeunes enfants devraient aussi le recevoir.

Si votre enfant reçoit le vaccin contre la grippe pour la première fois, on devra lui administrer 2 doses, à 4 semaines d'intervalle.



Le lavage des mains

Le lavage des mains est le meilleur moyen et le moyen le plus facile d'aider à prévenir la maladie chez votre enfant.

Lavez-vous les mains et celles de votre enfant régulièrement, surtout :

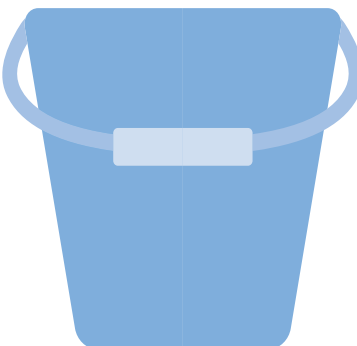
- après avoir utilisé la toilette ou changé sa couche;
- après vous être mouché ou avoir mouché le nez de votre enfant;
- après avoir touché des animaux, rangé leurs articles ou avoir nettoyé la litière;
- lorsque vous prenez soin d'un enfant malade;
- lorsque vous préparez des aliments;
- avant de manger.



COMMENT FAIRE

Lavez-vous les mains de façon appropriée

1. Utilisez du savon ordinaire et de l'eau.
2. Lavez-les pendant 15 à 20 secondes – environ le temps nécessaire pour chanter *Bonne fête* ou l'une de vos chansons favorites de la même durée.
3. Rincez.
4. Séchez bien vos mains à l'aide d'une serviette propre.



À ESSAYER

Si vous ne pouvez pas vous laver les mains, frottez du désinfectant pour les mains à base d'alcool entre vos mains (et celles de votre enfant) jusqu'à ce que le gel se soit asséché.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les savons et les nettoyeurs antibactériens favorisent la croissance de « supermicrobes » – des germes qui sont trop résistants pour être traités par des antibiotiques. Utilisez plutôt du savon.



Garder les surfaces propres

Vous pouvez garder votre enfant en santé en nettoyant les surfaces régulièrement, comme les suivantes :

- les comptoirs de cuisine, les planches à découper et les ustensiles;
- les chaises hautes, les bavoirs et les assiettes;
- les poussettes, les berceaux, les tables à langer et les jouets;
- les poubelles;
- les jouets, les lits et les litières des animaux.



COMMENT FAIRE

Facilitez le nettoyage

1. Garder les produits de nettoyage à portée de main, mais enfermés hors de portée de votre enfant.
2. Nettoyez les surfaces les plus importantes en premier.
3. Utilisez du savon ordinaire et de l'eau. Pour gagner du temps, essayez les serviettes de papier ou les lingettes jetables.
4. Nettoyez les vomissures, la diarrhée, le sang et les déchets animaux avec une solution composée de 1 part de javellisant et de 9 parts d'eau. Portez des gants en caoutchouc.
5. Lavez les torchons de nettoyage de façon régulière et ne les utilisez pas pour essuyer le visage de votre enfant.



LES PARTENAIRES

Ce que vous pouvez faire

Partagez les tâches domestiques avec votre partenaire. Demandez aux enfants plus âgés de vous aider aussi.