

La prévention de la maladie

Vous pouvez aider votre enfant à rester en aussi bonne santé que possible 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

Les vaccinations aident l'organisme de votre enfant à produire des anticorps pour lutter contre les maladies causées par des germes, tels que les bactéries et les virus.

Les vaccinations sont généralement administrées par aiguille (injection), par le nez (« voie intranasale ») ou par la bouche (« voie orale »).



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, par exemple – sont plus en sécurité.

Pourquoi vacciner?

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

- la varicelle;
- la COVID-19;
- la diphtérie;
- la grippe (« influenza »);
- la rubéole;
- l'Haemophilus influenzae;
- l'hépatite B;
- l'Hib (« Haemophilus influenzae de type b »)
- la rougeole;
- la méningococcie;
- les oreillons;
- la maladie pneumococcique;
- la poliomyélite;
- le tétanos;
- la coqueluche.

Votre enfant peut être éligible à d'autres vaccins, tels que celui contre l'hépatite A. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour plus de renseignements.

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, surtout s'il n'est pas vacciné.



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?

Différents vaccins sont administrés à différents âges. En Colombie-Britannique, les enfants sont généralement vaccinés à :

- 2 mois
- 4 mois
- 6 mois
- 12 mois
- 18 mois
- 4 à 6 ans
- 6^e année
- 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 de santé avant votre rendez-vous.

Pour de plus amples renseignements sur la vaccination, visitez [ImmunizeBC.ca](https://www.immunizebc.ca).



À ESSAYER

Utilisez le Passeport santé de l'enfant (disponible auprès de votre infirmier de la santé publique ou de soins primaires) ou consultez le site healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/child-health-passport-eng.pdf – en anglais) pour suivre les vaccinations de votre enfant. Contactez votre service de santé publique ou consultez le site immunizebc.ca/children/immunization-schedules#Schedule%20for%20enfants%20and%20young%20children (en anglais) pour obtenir les derniers renseignements 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 lui laisser transparaître l'anxiété que vous ressentez.
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 et combien de temps avant le rendez-vous il faut l'appliquer sur la peau.
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 au sein or à la poitrine.
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. Certains vaccins peuvent provoquer une douleur à l'endroit où l'aiguille a été injectée ou une légère fièvre, mais ces effets secondaires sont mineurs et ne durent généralement qu'un ou deux jours.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les effets indésirables graves de la vaccination 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 (vaccin contre l'influenza)

Les jeunes enfants courent un risque plus élevé de tomber gravement malades s'ils contractent la grippe. Le vaccin contre l'influenza protège contre les virus susceptibles de provoquer la grippe au cours de la prochaine saison des rhumes et de la grippe. Il ne protège pas contre les germes responsables du rhume.

Les vaccins contre la grippe sont administrés chaque année. Ils sont gratuits en Colombie-Britannique et recommandés pour tous les enfants âgés de 6 mois et plus. Les parents, les gardiens d'enfants et les autres personnes qui prennent soin des jeunes enfants devraient également se faire vacciner.

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

Vaccination contre la COVID-19

Les vaccins contre la COVID-19 sont autorisés par Santé Canada pour les enfants âgés de plus de 6 mois. Votre enfant peut recevoir le vaccin contre la COVID-19 en même temps que les autres vaccins destinés aux enfants. Pour plus de renseignements, veuillez consulter le site : bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/covid-19-vaccine/vaccines-children (en anglais).

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 changé sa couche ou utilisé la toilette;
- 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;
- après avoir été dans un lieu public;
- après avoir touché des surfaces fréquemment touchées.



COMMENT FAIRE Lavez-vous les mains de façon appropriée

1. Utilisez du savon ordinaire et de l'eau.
2. Lavez-les pendant 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. Vérifiez l'étiquette. Certains désinfectants pour les mains ne doivent pas être utilisés par les enfants, ni par les femmes enceintes, allaitantes au sein ou à la poitrine.



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 lits de bébé, 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.



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

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