

## Protégez-vous grâce à la vaccination

**Protégez-vous, vaccinez-vous contre la grippe et le Covid-19.** La vaccination est le moyen le plus sûr de réduire le risque de complications graves et d'hospitalisation.

### La vaccination contre la grippe

La grippe touche chaque hiver entre 2 et 6 millions de personnes. Elle peut entraîner des complications graves chez les personnes âgées ou fragiles : **65 ans et plus, personnes atteintes de maladie chronique, femmes enceintes.**

### La vaccination couplée avec le Covid

Les personnes les plus fragiles sont également à risque d'infection grave au Covid-19. Elles doivent être vaccinées contre le Covid-19 et contre la grippe pour être doublement protégées.



Ces 2 vaccinations peuvent être réalisées en même temps ou en décalé sans qu'il y ait besoin d'attendre un délai précis entre les 2.

### Qui peut vous vacciner ?

Médecin et sage-femme pour tout le monde, pharmacien d'officine, infirmier et en laboratoire de biologie médicale à toute personne de 11 ans et plus.

Pour en savoir plus : rendez-vous sur [ameli.fr](https://www.ameli.fr)

L'Assurance Maladie prend en charge à 100% le vaccin des personnes éligibles à la vaccination.



## Et si votre coeur essayait de vous dire quelque chose ?

L'insuffisance cardiaque touche 1,5 million de Français, notamment les plus de 60 ans. Malgré sa progression dynamique, l'insuffisance cardiaque et ses symptômes restent peu connus.

### 4 signes d'alerte



**L'essoufflement ou dyspnée** : difficulté à reprendre son souffle après un simple effort ou au repos.



**La prise de poids** : 2 à 3 kgs en quelques jours sans explication.



**Les œdèmes** : sur les pieds et chevilles.



**La fatigue physique** : lors d'activités quotidiennes, comme la marche, la montée des escaliers ou le port de charge.

En présence de l'un ou plusieurs de ces symptômes, consultez votre médecin traitant.

### Le diagnostic et la recherche de sa cause

Le bilan médical permet au médecin de confirmer l'insuffisance cardiaque, d'en évaluer la gravité et d'en rechercher la cause pour permettre une prise en charge adaptée.

- **Un bilan sanguin** : pour rechercher des anomalies des graisses, de la glycémie, des fonctions rénales, hépatiques...
- **Un bilan cardiaque** : pour rechercher des anomalies sur le cœur et les poumons.

Pour en savoir plus : rendez-vous sur [ameli.fr](https://www.ameli.fr)