

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Mercredi 8 janvier 2025

Epidémie de grippe et virus hivernaux en région Centre-Val de Loire : les recommandations de l'ARS

Alors que la région fait face à la 4^e semaine d'épidémie de la grippe et que la pression sur les services hospitaliers et la médecine de ville s'intensifie, nous souhaitons rappeler les principes de prévention à appliquer afin de protéger les plus fragiles et limiter la tension sur le système de santé.

L'importance des gestes barrières pour limiter les contaminations

Pour éviter l'infection par le virus de la grippe, protéger son entourage et les plus fragiles, il est essentiel en cette période de forte circulation épidémique de respecter les gestes barrières :

- Se laver fréquemment les mains ;
- Aérer quotidiennement les pièces (logements et locaux professionnels) ;
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et tousser ou éternuer dans son coude ;
- Limiter les contacts avec des personnes grippées et ne pas partager d'objets avec elles (couverts, linge de toilette, etc.) ;
- Se saluer sans se serrer la main ou sans s'embrasser ;
- Porter un masque quand on est malade, dans les lieux fréquentés (les transports en commun, notamment) et en présence de personnes fragiles.

Vaccination contre la grippe saisonnière : il est encore temps !

La vaccination reste le meilleur moyen de se protéger contre la grippe et la covid-19, en particulier des formes graves de ces maladies.

La campagne de vaccination contre la grippe saisonnière est lancée depuis le 15 octobre 2024 et **jusqu'au 31 janvier 2025**. Elle vise à protéger les personnes les plus fragiles. Sont éligibles à la vaccination :

- les personnes âgées de 65 ans et plus ;
- les personnes de moins de 65 ans souffrant de certaines maladies chroniques ;
- les femmes enceintes ;
- les personnes souffrant d'obésité : indice de masse corporelle (IMC) supérieur ou égal à 40 ;
- l'entourage des nourrissons à risque de grippe grave et des personnes immunodéprimées, dans l'objectif de protéger les personnes fragiles de leur entourage ;

- les aides à domicile des particuliers employeurs vulnérables bénéficiaires d'exonérations ;
- les professionnels exposés aux virus influenza aviaires et porcins.
- les personnes atteintes de trisomie 21, de troubles psychiatriques ou de démence pour la seule vaccination contre le Covid-19.

Les professionnels de santé habilités à vacciner sont les médecins, les infirmiers, les pharmaciens, les sages-femmes et les étudiants en médecine ou pharmacie. Leurs compétences ont récemment été élargies en matière de vaccination.

Que faire en cas de problème de santé ?

Les services d'urgences font face à des tensions importantes. Pour éviter une surcharge des services hospitaliers, il est essentiel que la population adopte les bons comportements en cas de problème de santé.

En cas d'apparition de symptômes, vous devez consulter prioritairement votre médecin traitant.

En cas d'absence de médecin traitant ou d'indisponibilité de votre médecin traitant, vous pouvez également aller voir votre pharmacien, qui apportera des conseils, ou bien rejoindre une maison ou un centre de santé à proximité de chez soi afin d'obtenir un rendez-vous. [La liste des coordonnées pour obtenir une consultation de soins non programmés est disponible sur le site de l'ARS.](#)

En cas d'urgence et si aucune autre solution n'est disponible, composez le 15 (ou contactez le 114 pour les malentendants). Ne vous déplacez pas aux urgences avant d'avoir pris un avis médical (en appelant le 15), car les délais d'attente peuvent y être très allongés en cette période. Le médecin régulateur évaluera votre situation et vous dirigera vers le recours le plus adapté.

Nous tenons à exprimer notre reconnaissance aux soignants qui sont engagés et pleinement mobilisés en cette période de fêtes pour assurer la prise en charge des soins urgents.

Pour aller plus loin : Les chiffres de la grippe saisonnière en Centre-Val de Loire : consulter le bulletin Santé publique France [Infections respiratoires aiguës \(grippe, bronchiolite, COVID-19\). 2 janvier 2025.](#)

Contact presse ARS Centre-Val de Loire
Mathieu MERCIER, Responsable communication
Tél. : 02 38 77 31 23 / ars-cvl-presse@ars.sante.fr

ARS Centre-Val de Loire
www.centre-val-de-loire.ars.sante.fr
https://twitter.com/ARS_CVDL