

## Protégez la santé de votre famille

## Protecting Your Family's Health

Vous consacrez beaucoup d'énergie à vous occuper des gens que vous aimez, et demeurer en bonne santé est une chose que vous pouvez faire à la fois pour vous-même et pour vos proches. Les parents, en général, s'assurent que leurs enfants reçoivent tous les vaccins nécessaires durant leur croissance, mais ils ne considèrent pas cela comme étant aussi important pour eux-mêmes. L'immunisation est une affaire de famille. Soyez proactif et assurez-vous que vous êtes adéquatement protégé contre les maladies évitables les plus communes. Les vaccins reçus pendant l'enfance ne vous protégeront pas toute votre vie; des doses de rappel sont parfois nécessaires pour maintenir l'immunisation.


Prenez le temps de considérer les éléments qui peuvent vous mettre à risque d'une maladie évitable. Vous voyagez à l'extérieur du Canada, vous travaillez dans le domaine des soins de la santé ou vous visitez des proches dans une maison de retraite. Vous avez une condition médicale chronique comme le diabète qui vous rend plus vulnérable aux infections. Vous vous occupez d'une personne âgée qui souffre d'une maladie chronique du cœur, des poumons ou des reins. Peut-être vous occupez-vous de vos petits-enfants de moins de 23 mois? Tous ces facteurs augmentent les risques d'exposition aux maladies infectieuses.

→

You put a lot of energy into caring for the people you love, and doing your utmost to stay healthy is a gesture that helps both you and your family alike. Most parents make sure their growing children receive all the vaccines they require, but parents may not stop to consider immunization for themselves. Immunity, however, is a family affair! So be proactive and make sure you are fully vaccinated against common, preventable diseases, because what vaccinations you may have received during childhood won't protect you forever—booster shots are often called for to help maintain your immunity. →→

## → LES ADULTES ONT AUSSI BESOIN D'ÊTRE IMMUNISÉS


Chaque personne devrait être vaccinée au moins une fois pendant l'âge adulte contre la coqueluche. Les vaccins contre le tétanos (un virus que l'on retrouve dans la terre) et la diphtérie devraient être renouvelés tous les 10 ans. Pour ce qui est de la rougeole, des oreillons, de la rubéole et de la varicelle, si vous n'avez jamais eu ces vaccins ou que vous n'avez jamais souffert de ces maladies, faites-vous vacciner.

L'influenza (la grippe) comporte aussi des risques accrus avec l'âge, faites-vous vacciner annuellement. D'autres vaccins peuvent nécessiter des doses de rappel, selon les besoins propres à chacun. Consultez votre dossier médical ou demandez à votre médecin la mise à jour de vos vaccins. Puis, obtenez ensuite les vaccins requis. 

→→ Consider what might place you at risk for a preventable illness. You may travel outside of Canada, or work in health care or spend time in retirement homes. You may have a chronic health condition, such as diabetes, that makes you more vulnerable to infection. On the home front, you may be providing care to an elderly parent suffering from heart, lung, or kidney disease. Or perhaps you look after grandchildren who are younger than 23 months. Any of these situations may factor into increased risk of exposure to preventable illnesses.

## ADULTS NEED IMMUNIZATION, TOO

Every adult should be vaccinated once during adulthood against pertussis (whooping cough). Shots to protect against tetanus (a germ found in the soil) and diphtheria should be updated every 10 years. When it comes to measles, mumps, rubella (German measles), and varicella (chickenpox, discussed above), if you have not had either the vaccines or the disease, get immunized.

Influenza (the flu) also poses increasing risks as we age, so get a yearly flu shot. Other vaccines may require updating depending on individual needs. Check your medical records or ask your doctor how you can get caught up. 

### RÉFÉRENCES :

1. Communication efficace concernant l'immunisation : Partie 1—Lignes directrices générales—Guide canadien d'immunisation—Septième édition—2006. W : [phac-aspc.gc.ca/publicat/cig-gci/p01-04-fra.php](http://phac-aspc.gc.ca/publicat/cig-gci/p01-04-fra.php).
2. Votre santé et vous—Vaccin contre le méningocoque. Santé Canada, 2004. W : [hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/med/mening-fra.php](http://hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/med/mening-fra.php).
3. Vaccin contre le méningocoque. Comité consultatif de l'éducation publique de la SCP. Mise à jour : octobre 2009. W : [soinsdenosenfants.cps.ca/immunisation/Meningocoque.htm](http://soinsdenosenfants.cps.ca/immunisation/Meningocoque.htm).
4. Votre santé et vous—L'influenza (la grippe). Santé Canada, 2009. W : [hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/flu-grippe-fra.php](http://hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/flu-grippe-fra.php).
5. Immunisation des voyageurs—La santé des voyageurs—Agence de la santé publique du Canada, 2009. W : [phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/reason\\_raison4-fra.php](http://phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/reason_raison4-fra.php).

### REFERENCES:

1. "Communicating Effectively about Immunization: Part 1—General Guidelines". Canadian Immunization Guide, Seventh Edition, 2006. W: [phac-aspc.gc.ca/publicat/cig-gci/p01-04-eng.php](http://phac-aspc.gc.ca/publicat/cig-gci/p01-04-eng.php).
2. "It's Your Health: Meningococcal Vaccine". Health Canada, 2004. W: [hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/med/mening-eng.php](http://hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/med/mening-eng.php).
3. "Meningococcal Vaccine". CPS Infectious Diseases and Immunization Committee, October 2009. W: [caringforkids.cps.ca/immunization/Meningococcal.htm](http://caringforkids.cps.ca/immunization/Meningococcal.htm).
4. "It's Your Health: Influenza (The 'Flu')". Health Canada, 2009. W: [hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/flu-grippe-eng.php](http://hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/flu-grippe-eng.php).
5. "Vaccines for Travel". Travel Health - Public Health Agency of Canada, 2009. W: [phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/reason\\_raison4-eng.php](http://phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/reason_raison4-eng.php).

# THIS IS NOT A GOOD TIME



for  
travellers' diarrhea

DukORAL® is the oral vaccine that helps prevent travellers' diarrhea caused by enterotoxigenic *E. coli*. It's available at your pharmacy so ask your healthcare professional if DukORAL® is right for you, before you go.

DukORAL® is intended to help prevent travellers' diarrhea caused by enterotoxigenic *E. coli* in adults and children 2 years of age and older. It does not treat travellers' diarrhea once it develops. Not everyone who gets vaccinated will be fully protected, therefore, precautions to avoid contaminated food or water should be taken. Allergic reactions and side effects may occur. For complete product information visit [www.crucevvaccinescanada.com](http://www.crucevvaccinescanada.com)

Crucevv  
Vaccines

Crucevv Vaccines Inc., 19 Green Belt Drive, Toronto, ON M3C 1L9

© 2011 Crucevv Holland BV

\*All trademark rights used under license

Prevent travellers' diarrhea with  
**DUKORAL**®  
2 weeks before you leave for 3 months protection

## AVEZ-VOUS PLUS DE 50 ANS?

Un vaccin par année peut réduire de façon significative les risques associés aux deux conditions suivantes :

**1** Vous vous souvenez de la varicelle? Si vous avez été affecté dans votre enfance, vous devez savoir que le virus varicelle-zona ou VZV peut rester inactif pendant plusieurs années dans votre corps. Chez certaines personnes, pour des raisons inconnues, ce virus est réactivé et réapparaît sous forme d'herpès zoster (zona). Ces éruptions cutanées douloureuses se résolvent avec le temps, mais la douleur persiste chez certains qui développeront une névralgie postherpétique (NPH), une maladie chronique et affligeante.

**2** Le *Streptococcus pneumoniae* (pneumocoque) est une bactérie commune qui se transmet facilement entre deux personnes en contact étroit. L'infection pneumococcique peut causer plusieurs maladies sévères telles la pneumonie et l'infection de l'oreille moyenne. Les infections pneumococciques sérieuses ou fatales affectent davantage les personnes âgées et les très jeunes enfants. Si vous côtoyez un aîné ou un jeune enfant, assurez-vous d'être à jour dans votre vaccination. Si vous avez 65 ans et plus et que vous n'avez pas reçu de vaccin contre le pneumocoque depuis les cinq dernières années, il faudra prévoir vous faire vacciner à nouveau.

Quel que soit votre âge, la protection immunitaire est importante pour vous et pour les gens qui vous entourent.

## ARE YOU OVER 60-65 YEARS OLD?

Just one shot can significantly reduce your risk of the following two conditions.(3)

**1** Remember the chickenpox? If you had the chickenpox when you were a kid, you should know that the varicella-zoster virus (VZV) that causes it can remain dormant in your system for many years. In some individuals, this virus can be reactivated and result in herpes zoster, better known as shingles. This painful blistering rash resolves with time, but the pain may persist in some people who develop post-herpetic neuralgia (PHN), a chronic and debilitating condition.

**2** *Streptococcus pneumoniae* (pneumococcus) is a common bacteria that is easily spread between people in close contact. Pneumococcal infection can cause such illnesses as: bacterial pneumonia and middle ear infections. Serious or even fatal pneumococcal infections occur most commonly in the elderly and the very young. If you have close contact with a very young or an elderly individual, make sure you are up-to-date with this vaccine. If you are 65 years of age or older and have not had a dose of pneumococcal vaccine in more than five years, now is the time for your vaccine.

No matter your age, immune protection is as important for you as it is for those around you.

# C'EST PAS LE BON MOMENT

*pour la*  
**diarrhée des voyageurs**

DukORAL® est le vaccin oral qui aide à prévenir la diarrhée des voyageurs causée par *E. coli* entérotoxigène. DukORAL® est disponible auprès de votre professionnel de la santé. Avant de partir, demandez-lui si DukORAL® vous convient.

DukORAL® est destiné à la prévention de la diarrhée des voyageurs causée par *E. coli* entérotoxigène chez les adultes et les enfants âgés de 2 ans et plus. Il ne traite pas la diarrhée des voyageurs après son apparition. Comme toutes les personnes recevant un vaccin ne seront pas entièrement protégées, il faut prendre les précautions nécessaires pour éviter de consommer des aliments et de l'eau contaminés. Des réactions allergiques et des effets secondaires pourraient survenir. Pour les renseignements complets sur le produit, visitez le [www.crucevvaccinescanada.com](http://www.crucevvaccinescanada.com)

 **Cruce**  
Vaccines

Cruce Vaccines Inc., 19 Green Belt Drive, Toronto, ON M3C 1L9

© 2011 Cruce Holland BV

\*Tous droits afférents à une marque de commerce sont utilisés en vertu d'une licence

Prévenez la diarrhée des voyageurs en prenant  
**DUKORAL®**  
2 semaines avant votre départ pour 3 mois de protection