



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Protégez-vous contre la COVID cette saison

La COVID continue de circuler en Alberta, en particulier pendant l'automne et l'hiver, lorsque les gens passent plus de temps à l'intérieur. Bien que tout le monde puisse être infecté, certains groupes sont plus exposés à une forme grave de la maladie, par exemple les adultes de 65 ans et plus, les femmes enceintes, les personnes souffrant de maladies chroniques (comme le diabète ou les maladies cardiaques) ou celles dont le système immunitaire est affaibli en raison d'une maladie ou d'un traitement. Même si vous avez déjà contracté la COVID, votre protection peut s'estomper avec le temps.

Les vaccins contre la COVID restent le meilleur moyen de réduire votre risque de développer une forme grave de la maladie, d'être hospitalisé ou de souffrir d'effets à long terme. Les plus récentes versions du vaccin conçues pour mieux correspondre aux souches virales qui circulent actuellement. Se



faire vacciner en temps opportun aide votre système immunitaire à réagir plus efficacement et contribue à protéger votre entourage, y compris vos proches qui pourraient être plus vulnérables. Les règlements concernant qui peut recevoir un vaccin contre la COVID-19 gratuitement ont récemment changé. Vérifier si vous y êtes admissible ici.

Voici d'autres mesures que vous pouvez prendre pour vous protéger et protéger les autres :

- Évitez de toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche avec des mains non lavées.
- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau tiède et du savon, ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Toussez ou éternuez dans le pli de votre coude ou dans un mouchoir, et non dans votre main.
- Restez à la maison lorsque vous êtes malade.



Pour obtenir des informations à jour sur l'admissibilité au vaccin, les doses et les lieux où vous pouvez vous faire vacciner en Alberta, consultez la [page officielle COVID-19](#) des services de santé de l'Alberta