

Félicitations pour avoir été vacciné

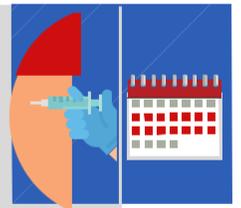
et de faire progresser notre communauté vers la santé, mais nous n'en sommes pas encore là. Les vaccins prennent du temps pour offrir une protection maximale. Voici ce que vous pouvez faire dès maintenant pour continuer à vous protéger, ainsi que vos proches et votre communauté.

Même après avoir été vacciné, il est essentiel de :

- Continuer à porter un masque bien ajusté.
- Pratiquer la distanciation physique.
- Continuer à vous laver les mains fréquemment.
- Se faire tester ! Si vous avez des symptômes de la COVID-19 (toux, essoufflement, écoulement nasal, mal de gorge, perte de goût ou d'odorat), faites-vous tester, même si vous avez été vacciné ! Il est peu probable qu'il s'agisse d'effets secondaires du vaccin.
- Se placer en quarantaine (s'auto isoler) à la maison si vous avez été exposé à la COVID-19.
- Signaler tout effet secondaire à l'aide du [Formulaire de rapport des effets secondaires suivant l'immunisation](#).

A Propos des vaccins

1. Les vaccins prennent du temps à assurer une protection. Quelques semaines après la première dose, les vaccins actuels sont efficaces à environ 50 % pour prévenir la forme symptomatique de la COVID-19. Deux semaines après la seconde dose, le taux d'efficacité peut atteindre 95 %. Le fait d'être vacciné réduit considérablement le risque de maladie grave liée à la COVID-19.



2. Les vaccins sont efficaces, mais ne sont pas parfaits. Même après la deuxième dose, nous ne sommes pas protégés à 100 %. C'est pourquoi il est essentiel de continuer à se protéger et à protéger les autres en utilisant les mesures que vous connaissez déjà : port du masque, distanciation physique et lavage des mains.



3. Nous savons que les vaccins contre la COVID-19 réduisent les cas symptomatiques et sauvent des vies. Ce que nous ne savons pas encore, c'est dans quelle mesure les vaccins réduisent la transmission de la maladie. Même après avoir été vacciné, vous pouvez encore infecter d'autres personnes. Continuez à pratiquer la distanciation physique et à porter le masque.



À propos des effets secondaires



Vous êtes susceptible de ressentir des effets secondaires. C'est normal. C'est le système immunitaire de votre corps qui réagit au vaccin et c'est une indication que le vaccin fonctionne. Environ 55 à 83 % des personnes développent des effets secondaires légers à modérés dans les trois premiers jours suivant la vaccination. Ceux-ci durent habituellement de 1 à 3 jours. Ce délai est beaucoup plus court que la moyenne de 2 semaines de récupération nécessaire pour une COVID-19 légère et de 6 semaines ou plus pour les cas graves ou critiques.



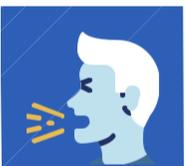
Reposez-vous, hydratez-vous et bougez le bras. Prévoyez prendre une pause après votre vaccin. Buvez beaucoup d'eau, mais évitez de boire de l'alcool avant et après les doses pendant un jour ou deux. L'alcool est un immunosuppresseur. Bougez le bras pour faciliter l'absorption du vaccin et réduire la douleur au bras.



Les effets secondaires les plus courants sont une douleur au bras et de la fatigue, mais certains ont aussi de la fièvre, des frissons, des nausées, de la diarrhée, des éruptions cutanées, des douleurs articulaires et musculaires. Les effets secondaires sont généralement plus importants et plus fréquents après la deuxième dose, et chez les personnes plus jeunes. Prévoyez réduire vos activités si possible, surtout après la deuxième dose. Les effets secondaires ne durent généralement qu'un ou trois jours, ce qui est beaucoup plus court que la période de récupération de la COVID-19.



Ne tardez pas à recevoir la deuxième dose tel que recommandé (21 jours pour Pfizer, 28 jours pour Moderna, mais jusqu'à 42 jours est acceptable). Retarder la deuxième dose ne réduira pas les effets secondaires et peut diminuer l'efficacité du vaccin.



La toux, l'essoufflement, l'écoulement nasal, le mal de gorge et la perte de goût ou d'odorat **ne sont probablement pas des effets secondaires du vaccin.** Si vous avez ces symptômes, faites-vous tester pour la COVID-19.



Alors que la plupart des personnes qui auraient une réaction anaphylactique la ressentiraient dans les 15 minutes suivant leur vaccination, il existe des cas extrêmement rares où la réaction se produit jusqu'à deux heures plus tard. Assurez-vous de continuer à surveiller des signes tels que des battements de cœur rapides ou un gonflement de la gorge, et s'il y a lieu consultez un médecin ou appelez le 911 immédiatement.

À propos de la protection continue

1. Bien que les nouveaux variants puissent entraîner une certaine réduction de l'efficacité des vaccins, **les données actuelles suggèrent que les vaccins offrent toujours une protection élevée contre les nouveaux variants** et que toutes les personnes admissibles devraient se faire vacciner dès que les vaccins sont disponibles.
2. On ignore encore quelle est la durée de la protection que procure les vaccins.

Les chercheurs étudient actuellement cette question.

Conclusion - Restez vigilant, continuez à appliquer les mesures de prévention recommandées jusqu'à ce que les autorités de santé publique en décident autrement, mais ayez l'esprit tranquille en sachant qu'en vous faisant vacciner, vous avez considérablement réduit votre risque de maladie liée à la COVID-19 !

