

N'ATTENDEZ PAS, VACCINEZ!

*Vaccination à l'intention des peuples et des collectivités
des Premières Nations, inuits et métis*

Calendrier perpétuel de 18 mois

Janvier à juin



Centre de collaboration nationale
des maladies infectieuses

National Collaborating Centre
for Infectious Diseases



Centre de collaboration nationale
de la santé autochtone

National Collaborating Centre for
Indigenous Health

MALADIES INFECTIEUSES ET CHRONIQUES

© 2022 Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA) et le Centre de collaboration nationale des maladies infectieuses (CCNMI). La présente publication a été financée par le CCNSA et a été rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC). Les opinions exprimées dans le présent document ne représentent pas nécessairement le point de vue de l'ASPC.

Ce calendrier a été produit par le Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA) et le Centre de collaboration nationale des maladies infectieuses (CCNMI). Les renseignements présentés dans ce calendrier ont été adaptés du livret ayant pour thème la vaccination chez les enfants des Premières Nations, paru en 2012 et intitulé *N'attendez pas, vaccinez! Un calendrier sur la vaccination à l'intention des peuples et des communautés des Premières Nations, inuits et métis*, avec la permission de la Direction de la santé des Premières Nations et des Inuits, Services aux Autochtones Canada.

Consultez et téléchargez la série de fiches d'information et d'autres ressources en ligne qui visent à accroître la confiance aux vaccins chez les peuples et les collectivités des Premières Nations, inuits et métis, à : ccnsa.ca et ccnmi.ca.

Pour en savoir plus sur les vaccins à l'intention des enfants, des jeunes et des adultes, rendez-vous à votre centre de santé local ou consultez : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/immunisation-vaccins.html>.

Référence : Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA) et Centre de collaboration nationale des maladies infectieuses (CCNMI), 2022. *N'attendez pas, vaccinez! Vaccination à l'intention des peuples et des collectivités des Premières Nations, inuits et métis – un calendrier perpétuel de 18 mois, de janvier à juin.*

An English version is also available from nccih.ca and nccid.ca under the title: *Don't wait, Vaccinate! Immunization for First Nations, Inuit and Métis Peoples and communities – 18-month perpetual calendar – January to June.*

Pour de plus amples renseignements ou pour obtenir d'autres exemplaires, prière de nous joindre au :

Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA)
3333, University Way
Prince George (Colombie-Britannique)
V2N 4Z9 Canada
Téléphone : 250 960-5250
Télécopieur : 250 960-5644
Courriel : ccnsa@unbc.ca



Télécharger des publications à ccnsa.ca/524/Recherche_de_publication.nccih



Download publications at nccih.ca/34/Publication_Search.nccih



issuu.com/nccah-cnsa/stacks



Qu'est-ce qu'un vaccin?

Un vaccin est un médicament qui protège les gens contre diverses maladies, comme l'influenza (la grippe) et la rougeole. Ces maladies peuvent être très graves, voire mortelles.

Le système immunitaire du corps est un réseau d'organes, de cellules et de tissus qui travaillent ensemble en vue de protéger le corps contre les maladies. Lorsque de nouveaux germes s'introduisent dans votre corps, votre système immunitaire produit des protéines spéciales appelées anticorps pour se défendre contre les germes, mais les germes peuvent quand même vous rendre malade. Les vaccins aident votre système immunitaire à lutter contre certaines maladies en particulier, sans que vous contractiez ces maladies. Les vaccins vous empêchent également de tomber gravement malade, si vous êtes à nouveau exposé aux germes responsables de la maladie.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les termes « vaccination » et « immunisation » signifient la même chose.



- 4 N'attendez pas, vaccinez! Vaccination à l'intention des peuples et des collectivités des Premières Nations, inuits et métis – un calendrier perpétuel de 18 mois, de janvier à juin.

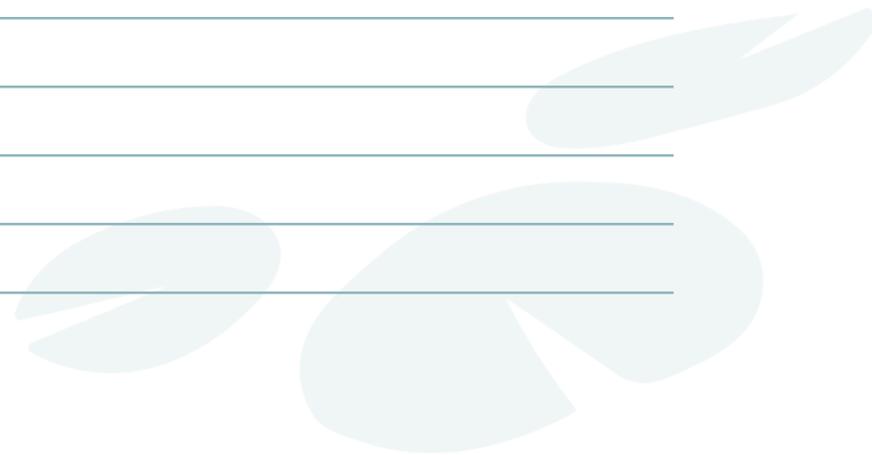
JANVIER



| | |
|----|--------------|
| 1 | Jour de l'An |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |

| | |
|----|--|
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |
| 29 | |
| 30 | |
| 31 | |

5 N'attendez pas, vaccinez! Vaccination à l'intention des peuples et des collectivités des Premières Nations, inuits et métis – un calendrier perpétuel de 18 mois, de janvier à juin.



Les vaccins offrent une bonne protection

Les aînés des Premières Nations, inuits et métis transmettent leurs connaissances des « bons médicaments » utilisés depuis des générations afin de prévenir la maladie et de guérir les personnes malades. Plusieurs de ces médicaments sont encore utilisés aujourd'hui.



© Crédit : Tina Campbell

Les vaccins constituent également de bons médicaments. Ils aident à protéger les enfants, les jeunes et les adultes contre plusieurs maladies infectieuses, à tous les âges et à toutes les étapes de la vie.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les vaccins protègent les enfants, les jeunes et les adultes contre plusieurs maladies infectieuses dangereuses, comme les oreillons et la diphtérie.



FÉVRIER



La Journée Louis Riel a lieu le 3^e lundi de février

La Journée du chandail rose a lieu le dernier mercredi de février

| | |
|----|---------------------|
| 1 | |
| 2 | Jour de la marmotte |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | Saint-Valentin |
| 15 | |

| | |
|----|--|
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |
| 29 | |



7 N'attendez pas, vaccinez! Vaccination à l'intention des peuples et des collectivités des Premières Nations, inuits et métis – un calendrier perpétuel de 18 mois, de janvier à juin.

Les vaccins sont sûrs

Les vaccins sont sûrs et efficaces. Le Canada a un processus rigoureux d'approbation et de surveillance des vaccins et de leur utilisation. La sécurité des vaccins fait régulièrement l'objet d'une vérification qui comprend la surveillance des effets secondaires et des réactions.

Il est plus sûr de se faire vacciner que de contracter la maladie.

LE SAVIEZ-VOUS?

La vaccination constitue la meilleure manière de se protéger contre les maladies évitables par la vaccination, et ce, à tout âge. Les vaccins sont sûrs et efficaces. Ils aident les personnes à maintenir un système immunitaire fort!



MARS



Pâques tombe entre le 22 mars et le 25 avril

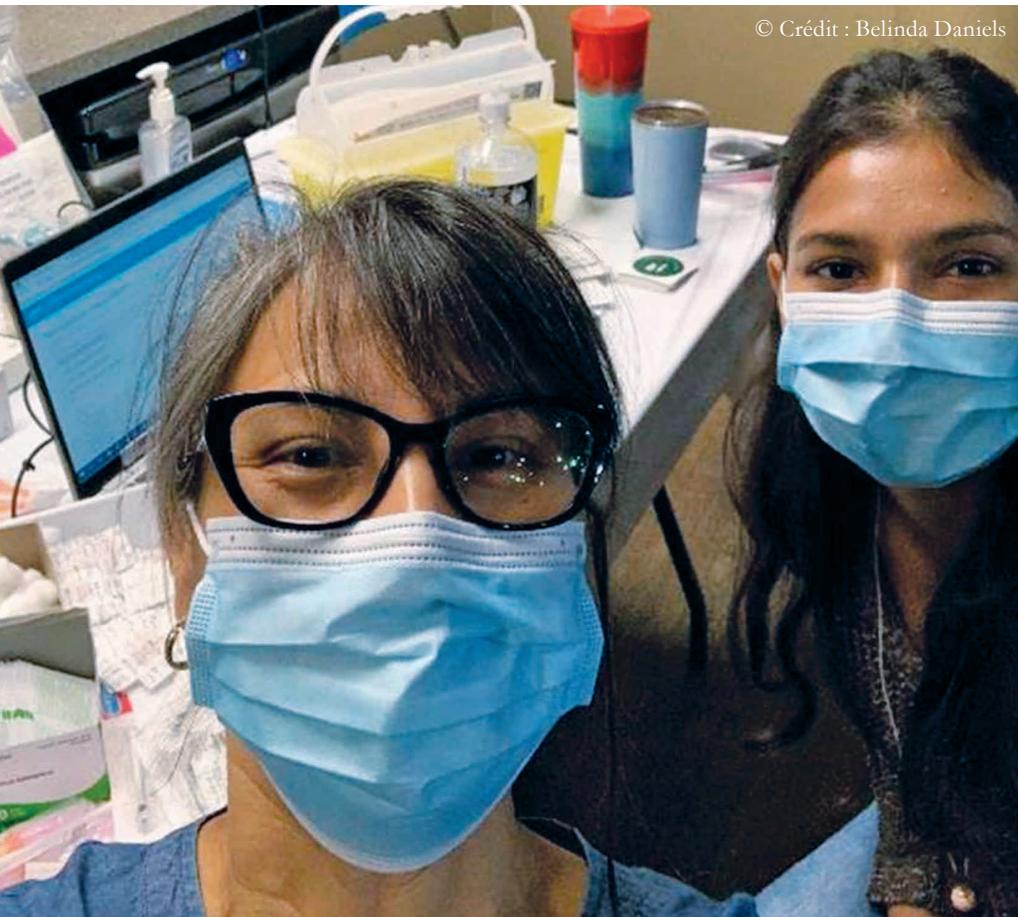
| | |
|----|------------------------------------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | Journée internationale de la femme |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |

| | |
|----|--|
| 17 | Saint-Patrick |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | Équinoxe de printemps – premier jour du printemps |
| 21 | Journée internationale pour l'élimination de la discrimination raciale |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |
| 29 | |
| 30 | |
| 31 | |

9 N'attendez pas, vaccinez! Vaccination à l'intention des peuples et des collectivités des Premières Nations, inuits et métis – un calendrier perpétuel de 18 mois, de janvier à juin.

Les vaccins sont encore nécessaires aujourd'hui

La vaccination a aidé à freiner la propagation de plusieurs maladies. Certaines maladies – comme la polio et la diphtérie – ont presque complètement disparu au Canada.



Si les gens ne se font pas vacciner, les maladies évitables par la vaccination se feront à nouveau de plus en plus fréquentes. Lorsque vous vous faites vacciner, vous aidez à tenir ces maladies à l'écart pour tout le monde, et pour de bon.



LE SAVIEZ-VOUS?

Au cours des 60 dernières années, la vaccination a sauvé la vie de plus de personnes que toute autre intervention médicale.



AVRIL



Pâques tombe entre le 22 mars et le 25 avril

| | |
|----|-------------------------|
| 1 | Jour du poisson d'avril |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |

| | |
|----|------------------|
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | Jour de la Terre |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |
| 29 | |
| 30 | |



11 N'attendez pas, vaccinez! Vaccination à l'intention des peuples et des collectivités des Premières Nations, inuits et métis – un calendrier perpétuel de 18 mois, de janvier à juin.

Quand devrait-on se faire vacciner?

Il est très important de se faire vacciner au bon moment. Les vaccins sont le plus efficaces lorsqu'ils sont donnés à temps, dès le jeune âge. Les bébés sont surtout vulnérables aux maladies lorsqu'ils sont âgés de moins de deux ans.

Plusieurs vaccins sont recommandés chez les enfants afin de leur offrir une protection contre un large éventail de maladies. Certains vaccins offrent une protection uniquement pour un certain nombre d'années. Les adolescents et les adultes ont besoin de doses de rappel de certains vaccins en vue de continuer de bénéficier d'une protection. Certaines maladies touchent uniquement les enfants plus âgés ou les adultes (comme le VPH et le zona). Ces vaccins peuvent être administrés à différentes étapes de la vie.

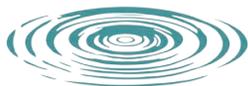
Les adolescents et les adultes peuvent attraper des maladies évitables par la vaccination s'ils n'ont pas reçu certains vaccins alors qu'ils étaient enfants. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour vous assurer que tous vos vaccins sont à jour. Le fait de recevoir tous vos vaccins contribue à protéger votre santé, et celle de votre famille et de votre communauté.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les enfants sont mieux protégés contre les maladies évitables par la vaccination lorsqu'ils reçoivent toutes les doses de vaccins à temps.



MAI

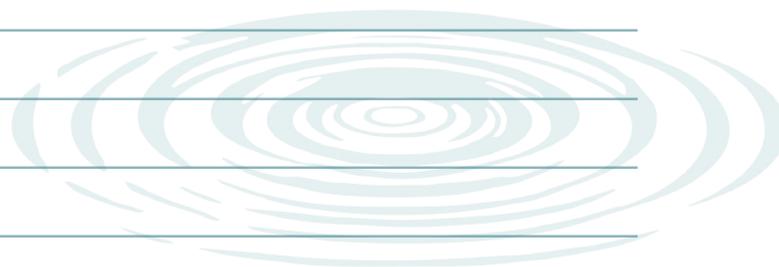


La fête des Mères est célébrée le 2^e dimanche de mai

La fête de la Reine est célébrée le lundi qui précède le 25 mai

| | |
|----|---|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | Journée nationale de sensibilisation aux femmes et aux filles autochtones disparues et assassinées (FFADA) et aux personnes 2SLGBTQQIA+ |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |

| | |
|----|--|
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |
| 29 | |
| 30 | |
| 31 | |



Comment se rappeler les vaccins que l'on a reçus et ceux dont on a besoin?

Les fournisseurs de soins de santé qui administrent des vaccins assurent le suivi de ceux qu'ils vous ont donnés. Si vous vous faites vacciner par une autre personne que votre fournisseur de soins de santé principal (ou si vous consultez plusieurs fournisseurs de soins de santé différents), il est utile d'en assurer le suivi, et de partager ces renseignements avec votre fournisseur de soins de santé principal (si vous en avez

un). Vous pourriez devoir présenter une preuve selon laquelle vous avez reçu certains vaccins, pour les voyages, l'école ou le travail. Les jeunes enfants doivent habituellement fournir une preuve selon laquelle ils sont entièrement vaccinés avant de commencer à fréquenter la garderie ou l'école.

Si vous n'êtes pas certain d'avoir besoin d'un vaccin ou d'avoir déjà reçu un type de vaccin en particulier, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé lors de votre prochain rendez-vous; il pourrait avoir un dossier à ce sujet, ou vous faire une recommandation.



© Crédit : Gina Lollabridgida



LE SAVIEZ-VOUS?

Faire vacciner votre enfant en bas âge le protégera maintenant et pour la vie. Vous pouvez demander à votre fournisseur de soins de santé de vous remettre un carnet de vaccination pour vos vaccins et pour ceux de vos enfants.

JUIN



Juin est le Mois national de l'histoire autochtone
La fête des Pères a lieu le 3^e dimanche de juin

| | |
|----|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |

| | |
|----|--|
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | Journée nationale des peuples autochtones Premier jour de l'été |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |
| 29 | |
| 30 | |



15 N'attendez pas, vaccinez! Vaccination à l'intention des peuples et des collectivités des Premières Nations, inuits et métis – un calendrier perpétuel de 18 mois, de janvier à juin.

Les vaccins sont importants pour demeurer en bonne santé

Les vaccins jouent un rôle important dans le maintien de la santé. Bien connaître les faits au sujet des vaccins peut aider les parents, les aidants naturels et les autres adultes à prendre des décisions éclairées afin de protéger les enfants, les jeunes et leurs communautés, et à se protéger eux-mêmes.

LE SAVIEZ-VOUS?

L'allaitement protège votre enfant contre certaines maladies, très tôt dans sa vie, mais cette protection disparaît très rapidement une fois l'allaitement terminé.



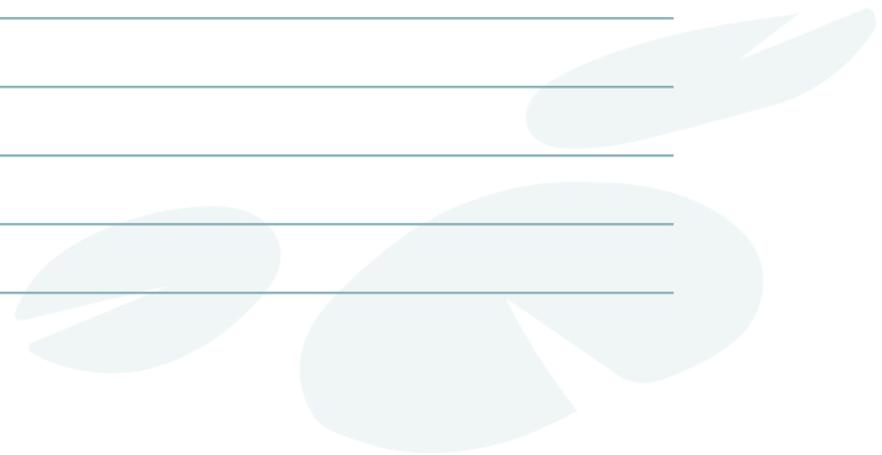
Crédit : iStockPhoto.com, ID 1371961623

JUILLET



| | |
|----|-----------------|
| 1 | Fête du Canada |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | Jour du Nunavut |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |

| | |
|----|--|
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |
| 29 | |
| 30 | |
| 31 | |



Exposition aux germes

Nous sommes exposés à des germes tous les jours, que ce soit en côtoyant des enfants qui jouent à la garderie ou à l'école, en rendant visite à des amis, en se présentant à des rendez-vous dans la collectivité ou en participant à un événement culturel ou un festin communautaire.

Les germes peuvent se propager très facilement et très rapidement. Tousser, éternuer, parler et chanter sont autant de moyens de transmettre des germes. Les germes se propagent également lorsqu'une personne touche un objet contaminé par des germes, puis se touche les yeux, le nez ou la bouche.

Certains germes peuvent causer des maladies qui sont très graves, voire mortelles. Il est important que les enfants, les jeunes et les adultes se fassent vacciner à temps pour que leur système immunitaire soit en mesure de vaincre ces maladies graves. Faire vacciner un enfant en bas âge le protégera maintenant et pour la vie.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les germes peuvent survivre pendant des heures ou des jours sur des surfaces comme des poignées de porte, des télécommandes et des jouets.

AOÛT



Le Congé civique a lieu le premier lundi d'août

| | |
|----|--|
| 1 | Journée Terry Fox |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | Journée internationale des peuples autochtones |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |

| | |
|----|--|
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |
| 29 | |
| 30 | |
| 31 | |



¹⁹ N'attendez pas, vaccinez! Vaccination à l'intention des peuples et des collectivités des Premières Nations, inuits et métis – un calendrier perpétuel de 18 mois, de janvier à juin.

Comment empêcher la propagation des germes :



LE SAVIEZ-VOUS?

Il existe des moyens pour empêcher la propagation de plusieurs maladies infectieuses dans votre foyer et dans votre communauté.

- Gardez vos vaccins à jour.
- Toussez et éternuez dans le creux de votre bras plutôt que dans votre main.
- Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche avec vos mains.
- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, ou s'il n'est pas possible de vous laver les mains, utilisez du désinfectant à mains.
- Nettoyez régulièrement les objets et les surfaces à l'aide d'un nettoyeur domestique.
- Ne partagez pas d'articles personnels, comme les brosses à dents, les rasoirs, les verres et gobelets, la vaisselle des festins communautaires, le maquillage, etc.
- Si vous êtes malade, restez à la maison et limitez vos contacts avec les autres.
- Mangez bien et soyez actif tous les jours pour maintenir un esprit sain dans un corps sain.



© Crédit : iStockPhoto.com, ID 876816246

SEPTEMBRE



La fête du Travail a lieu le premier lundi de septembre

| | |
|----|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |

| | |
|----|--|
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | Premier jour de l'automne |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |
| 29 | |
| 30 | Journée nationale de la vérité et de la réconciliation Journée du chandail orange |

21 N'attendez pas, vaccinez! Vaccination à l'intention des peuples et des collectivités des Premières Nations, inuits et métis – un calendrier perpétuel de 18 mois, de janvier à juin.



Ayez l'info, pas la grippe!

Le vaccin annuel contre la grippe saisonnière constitue une bonne manière de vous protéger, et de protéger votre famille et votre communauté.

Les personnes enceintes, les jeunes enfants, les personnes atteintes d'une maladie chronique et les personnes âgées sont parmi les personnes qui présentent un risque élevé de complications ou d'hospitalisation liées à la grippe. Le vaccin contre la grippe est recommandé chez les personnes âgées de plus de six mois. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé afin de vous faire vacciner chaque année contre la grippe.



LE SAVIEZ-VOUS?

La composition du vaccin contre la grippe saisonnière est modifiée chaque année; c'est pourquoi il est important de se faire vacciner contre la grippe chaque année.



© Crédit : iStockPhoto.com, ID 1160812203

OCTOBRE



L'Action de grâce a lieu le 2^e lundi d'octobre

| | |
|----|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |

| | |
|----|-----------|
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |
| 29 | |
| 30 | |
| 31 | Halloween |



© Crédit : Annette Cristo



LE SAVIEZ-VOUS?

Il existe des vaccins pouvant protéger les adultes contre le zona et la plupart des types les plus courants de pneumonie.

La vaccination chez les adultes

La vaccination n'est pas réservée aux enfants et aux jeunes. Les adultes ont également besoin de se faire vacciner pour renforcer leur protection contre certaines maladies évitables par la vaccination, et pour acquérir une immunité contre d'autres maladies plus courantes chez les adultes.



NOVEMBRE



| | |
|----|-----------------------------------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | Journée internationale des Inuits |
| 8 | Journée des vétérans autochtones |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | Jour du Souvenir |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |

| | |
|----|--|
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |
| 29 | |
| 30 | |



Quels types de réactions sont à prévoir?

La plupart des personnes se portent bien après la vaccination, mais d'autres peuvent ressentir de légers effets secondaires, notamment :

- Une humeur capricieuse ou une plus grande somnolence qu'à l'habitude chez les nourrissons et les enfants
- Une légère fièvre
- Une petite plaque rouge et douloureuse ou une légère enflure au point d'injection
- Un peu de douleur au bras qui a reçu l'injection

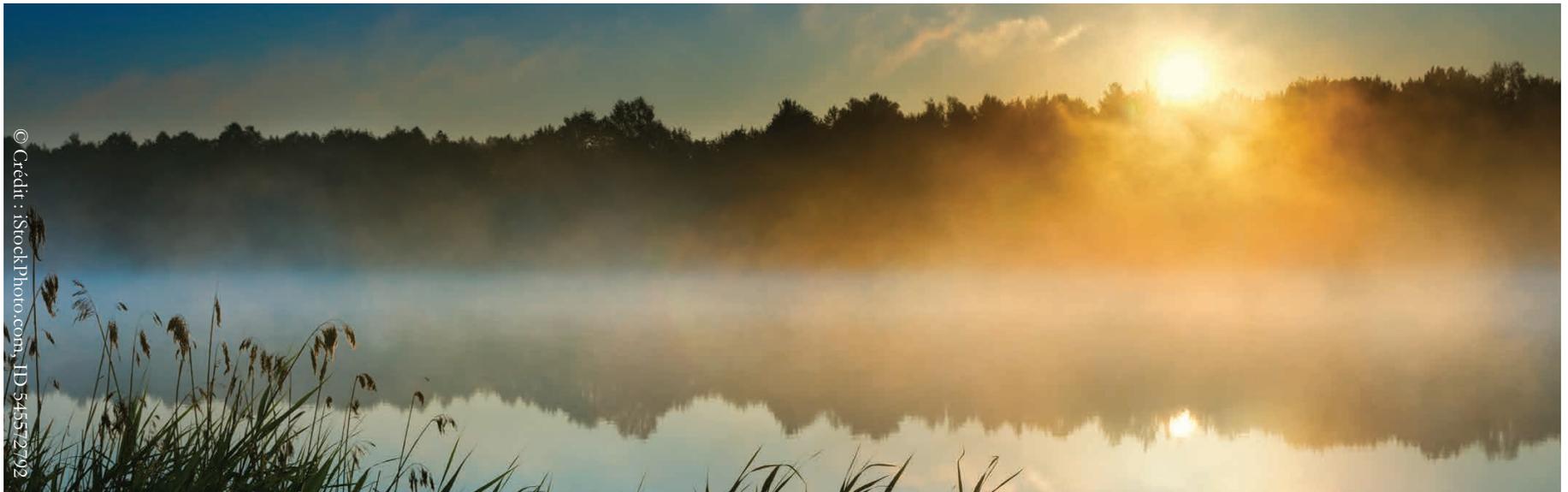
Ces symptômes sont fréquents et ne durent habituellement qu'un jour ou deux. Avant de partir du cabinet de votre fournisseur de soins de santé ou du bureau de la santé publique, demandez au personnel infirmier ou à votre fournisseur de soins de santé ce que vous pouvez faire pour soulager toute douleur ou tout inconfort attribuable à la vaccination.

Les effets secondaires graves découlant de la vaccination sont très rares.



LE SAVIEZ-VOUS?

La plupart des personnes peuvent se faire vacciner, même si elles ont le rhume ou une légère fièvre.



DÉCEMBRE



| | |
|----|-----------------------------------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | Journée des droits de la personne |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |

| | |
|----|-----------------------------|
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | Première journée de l'hiver |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | Veille de Noël |
| 25 | Jour de Noël |
| 26 | Boxing Day ou l'Après-Noël |
| 27 | |
| 28 | |
| 29 | |
| 30 | |
| 31 | Veille du Jour de l'An |



© Crédit : Yolande Howrie



Comment aider mon jeune enfant durant la vaccination?

Les enfants peuvent réagir aux émotions de leurs parents ou de leurs aidants naturels. Si vous êtes anxieux ou nerveux, votre enfant pourrait le ressentir. Le fait de demeurer calme, de parler à votre enfant, de chanter avec lui ou de le tenir dans vos bras durant la vaccination peut aider à rendre son expérience plus agréable – et la vôtre également. Le fait de distraire votre enfant à l'aide de jouets, de vidéos ou d'histoires aidera également à diminuer la douleur et la détresse.

Vous pouvez aider votre bébé à se détendre durant la vaccination.

- Assurez-vous que votre bébé soit confortable (pas faim, couche propre, vêtements confortables).
- Essayez de demeurer calme. Votre bébé pourrait ressentir votre anxiété et réagir à vos émotions.
- Calmez votre bébé à l'aide de mots réconfortants. Parlez-lui ou chantez doucement. Touchez-le ou tenez-le dans vos bras.
- Regardez votre bébé dans les yeux et souriez.
- Il sera plus facile de lui administrer la piqûre si vous tenez votre bébé fermement. Le personnel infirmier ou votre médecin vous aidera à immobiliser votre bébé.
- Allaitez votre enfant ou donnez-lui le biberon avant, durant ou après la vaccination.
- Il est tout à fait normal que votre bébé pleure durant ou après la vaccination.

JANVIER



| | |
|----|--------------|
| 1 | Jour de l'An |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |

| | |
|----|--|
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |
| 29 | |
| 30 | |
| 31 | |





LE SAVIEZ-VOUS?

Vous pouvez favoriser une expérience positive de la vaccination pour votre enfant.

Il est conseillé de parler à votre enfant au sujet de sa vaccination juste avant l'intervention. Parlez-lui de :

- La raison pour laquelle il se fait vacciner : « Pour te protéger, et pour protéger ta famille et tes amis! »
- Ce qui va arriver : « Tu vas recevoir un médicament dans le bras. »
- Ce qu'il va ressentir : « Tu vas ressentir un petit pincement, mais seulement pendant quelques secondes! Tu peux aider en restant immobile. »
- Du jouet, du livre ou de la musique préféré qu'il a apporté pour la visite.



FÉVRIER

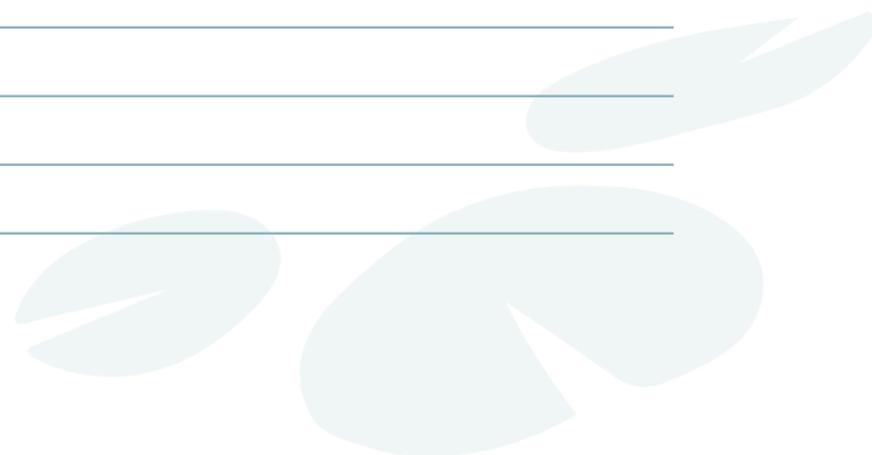


La Journée Louis Riel a lieu le 3^e lundi de février

La Journée du chandail rose a lieu le dernier mercredi de février

| | |
|----|---------------------|
| 1 | |
| 2 | Jour de la marmotte |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | Saint-Valentin |
| 15 | |

| | |
|----|--|
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |
| 29 | |



Qu'en est-il des enfants plus âgés, des jeunes et des adultes?

Comment aider votre enfant durant la vaccination :

- Parlez à votre enfant au préalable pour l'aider à se préparer à la vaccination.
- Essayez de demeurer calme. Votre enfant saura que vous êtes nerveux ou préoccupé, et pourrait réagir à vos émotions en se fâchant ou en ayant peur.
- Tenez votre enfant dans vos bras et parlez-lui durant la vaccination.
- Distrayez votre enfant durant la vaccination :
 - à l'aide d'un jouet, d'un livre ou de la musique qu'il préfère;
 - en lui racontant une histoire ou avec de l'humour;
 - en lui demandant de compter,
 - en lui demandant de respirer lentement et profondément,
 - en lui demandant de serrer votre main durant la piqûre.
- Encouragez votre enfant. S'il doit recevoir plus d'une piqûre, comptez avec lui et faites-lui savoir lorsque la vaccination est presque terminée.
- Il est normal que votre enfant pleure durant ou après la vaccination. Serrez-le et réconfortez-le.
- Après la vaccination, félicitez votre enfant d'avoir été brave. Même si l'expérience a été difficile pour votre enfant, félicitez-le bien. Ce n'est pas facile de rester immobile!

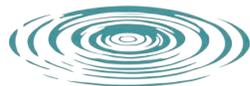
Plusieurs jeunes et adultes ressentent également de la nervosité à l'idée de se faire vacciner. La peur des aiguilles ou de la douleur peut rendre certaines personnes stressées ou anxieuses. Se tenir droit dans son siège, respirer lentement et profondément, détourner le regard et détendre les muscles du bras qui va recevoir l'injection sont des moyens qui peuvent vous aider à demeurer calme avant, durant et après la vaccination.

LE SAVIEZ-VOUS?

Le fait de respirer lentement et profondément, et de tenter de vous distraire en pensant à autre chose peut également contribuer à diminuer votre anxiété vis-à-vis l'aiguille.

Écouter de la musique, chanter, lire ou parler à quelqu'un peut également vous aider à vous distraire. Parlez au personnel infirmier ou à votre fournisseur de soins de santé au sujet d'onguents ou d'autres méthodes de soulagement de la douleur.

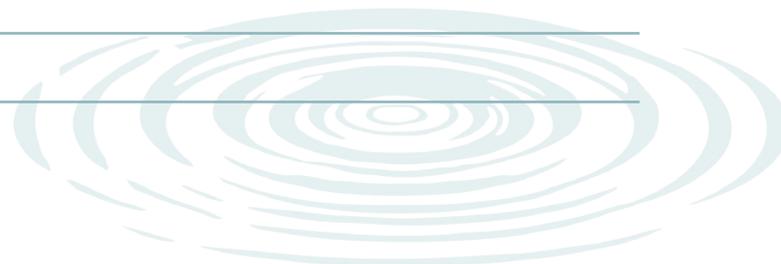
MARS



Pâques tombe entre le 22 mars et le 25 avril

| | |
|----|------------------------------------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | Journée internationale de la femme |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |

| | |
|----|--|
| 17 | Saint-Patrick |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | Équinoxe de printemps – premier jour du printemps |
| 21 | Journée internationale pour l'élimination de la discrimination raciale |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |
| 29 | |
| 30 | |
| 31 | |



Des communautés plus saines et plus fortes!

En plus de contribuer à protéger la population des maladies évitables par la vaccination, les vaccins aident également à freiner la propagation de ces maladies dans la communauté. En se faisant vacciner, les enfants, les jeunes et les adultes aident à protéger les membres de leur communauté qui ne peuvent pas se faire vacciner, qui n'ont pas encore été vaccinés, et les personnes dont le système immunitaire n'est pas assez fort pour réagir aux vaccins, y compris les :

- Bébé de moins de 2 mois
- Jeunes enfants qui n'ont pas reçu tous leurs vaccins
- Personnes enceintes
- Personnes atteintes de troubles de la santé qui affaiblissent leur système immunitaire.



LE SAVIEZ-VOUS?

La vaccination contribue à protéger vos enfants contre de nombreuses infections et à freiner la propagation de maladies dans votre communauté. Si vous n'avez pas la maladie, vous ne pouvez pas la transmettre!

© Crédit : iStockPhoto.com, ID 173832595



AVRIL



Pâques tombe entre le 22 mars et le 25 avril

| | |
|----|-------------------------|
| 1 | Jour du poisson d'avril |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |

| | |
|----|------------------|
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | Jour de la Terre |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |
| 29 | |
| 30 | |



Le lavage des mains empêche la propagation des germes

Quand se laver les mains :

- Lorsque vos mains soient sales
- Avant de manger ou de manipuler de la nourriture
- Après être allé aux toilettes
- Après vous être mouché, avoir toussé ou éternué
- Après avoir touché des animaux de compagnie ou d'autres animaux
- Après avoir été à l'extérieur
- Avant et après la visite à un membre de la famille ou à un ami malade

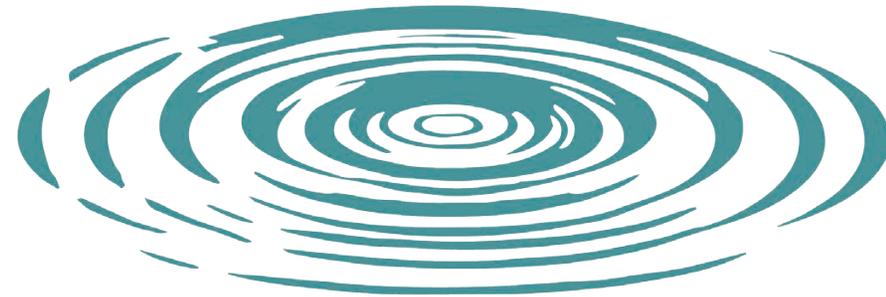


LE SAVIEZ-VOUS?

Le lavage des mains constitue l'un des meilleurs moyens pour empêcher la propagation d'infections!

Étapes pour bien laver vos mains :

1. Mouillez-vous les mains à l'eau.
2. Utilisez du savon.
3. Faites bien mousser, puis frottez vos mains en comptant lentement jusqu'à 20. Assurez-vous de nettoyer l'espace entre les doigts, le dessus des mains, sous le bout des ongles et les bijoux.
4. Rincez bien vos mains pour enlever tout le savon.
5. Séchez-vous les mains à l'aide d'une serviette propre.
6. Montrez à vos enfants à bien se laver les mains. Demandez-leur de chanter une chanson qui dure 20 secondes, tout en se frottant les mains ensemble. Cela leur montrera le temps qu'il faut pour bien se laver les mains.
7. Assurez-vous que vos enfants vous voient régulièrement vous laver les mains.



MAI



La fête des Mères est célébrée le 2^e dimanche de mai

La fête de la Reine est célébrée le lundi qui précède le 25 mai

| | |
|----|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | Journée nationale de sensibilisation aux femmes et aux filles autochtones disparues et assassinées (FFADA) et aux personnes 2SLGBTQQA+ |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |

| | |
|----|--|
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |
| 29 | |
| 30 | |
| 31 | |



Où faut-il aller pour se faire vacciner?

Les parents et les aidants naturels sont responsables de la santé de leur enfant. Il est important pour les parents et les aidants naturels de savoir quand et où faire vacciner leur enfant. L'endroit où vous devez vous rendre pour vous faire vacciner dépend d'où vous habitez – sur la réserve, en milieu urbain ou dans une communauté rurale ou une communauté isolée du Nord.

Parlez à une infirmière ou un infirmier ou à un fournisseur de soins de santé de votre communauté. Vous pouvez communiquer avec le service de santé publique de votre province ou territoire pour savoir où aller pour vous faire vacciner.

LE SAVIEZ-VOUS?

Il est très important que les vaccins des parents, des aidants naturels et des autres membres de la famille soient à jour afin de protéger les bébés et les personnes âgées contre la maladie. Assurez-vous de demander à votre fournisseur de soins de santé de vérifier si vos vaccins sont à jour.



© Crédit : iStockPhoto.com, ID 1257714700



JUIN



Juin est le Mois national de l'histoire autochtone
La fête des Pères a lieu le 3^e dimanche de juin

| | |
|----|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |

| | |
|----|--|
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | Journée nationale des peuples autochtones Premier jour de l'été |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |
| 29 | |
| 30 | |





Pour en savoir plus :

Société canadienne de pédiatrie
<https://cps.ca/fr/clinical/immunisation-et-vaccins>

Santé Canada
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/vaccinations-pour-enfants.html>

Services aux Autochtones Canada : Vaccins pour les Premières Nations et les Inuits
<https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1581522307599/1581522348005>

Agence de la santé publique du Canada
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/immunisation-vaccins.html>

Immunisation Canada
<https://www.immunize.ca/fr>

CANVax
www.canvax.ca

Le système CARD (Confort, Aide, Relaxation, Distraction)
<https://immunize.ca/fr/systeme-card-pour-les-enfants-et-les-adolescents>

Pour réduire la douleur de la vaccination chez les enfants et les ados
https://caringforkids.cps.ca/uploads/handout_images/painreduction_kidsandteens_f.pdf

Consultez et téléchargez la série de fiches d'information et d'autres ressources en ligne qui visent à accroître la confiance aux vaccins chez les peuples et les collectivités des Premières Nations, inuits et métis, à : ccnsa.ca et cnmi.ca.



Centre de collaboration nationale
des maladies infectieuses
National Collaborating Centre
for Infectious Diseases



Centre de collaboration nationale
de la santé autochtone
National Collaborating Centre for
Indigenous Health

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS :
UNIVERSITÉ DU NORD DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE
3333, UNIVERSITY WAY, PRINCE GEORGE (C.-B.) V2N 4Z9

1 250 960-5250
CCNSA@UNBC.CA
CCNSA.CA