



Avoid the flu – especially if you are 65+

- Adults age 65 and older are at high risk of complications from influenza infection – also called “the flu” – and in the 2014-15 season, accounted for:
 - 70% of flu-related hospitalizations
 - 91% of flu-related deaths
- Adults age 65 and older are more severely affected by flu because:
 - The immune system becomes weaker with age
 - They have less ability to fight the infection
 - The flu can worsen pre-existing chronic conditions such as diabetes or renal disease
 - In some cases, the flu may significantly reduce ability to perform normal activities such as walking, dressing and eating independently
- Having the annual flu shot is considered the most effective method to prevent the flu.

Not all flu shots are equally effective in adults age 65 and older.

Ask your doctor about the vaccine that’s best suited for you.



Éviter d'attraper la grippe – particulièrement si vous avez plus de 65 ans

- Les adultes de 65 ans et plus ont un risque élevé de souffrir de complications à la suite d'une infection causée par l'influenza – aussi appelée « la grippe ». Au cours de la saison 2014-2015, ces adultes représentaient :
 - 70 % des hospitalisations liées à la grippe
 - 91 % des décès liés à la grippe
- Les adultes de 65 ans et plus sont plus affectés par les conséquences graves de la grippe parce que :
 - Le système immunitaire faiblit avec l'âge
 - Ils sont moins en mesure de combattre l'infection
 - La grippe peut aggraver des affections préexistantes comme le diabète et l'insuffisance rénale
 - Dans certains cas, la grippe peut réduire de façon importante la capacité de fonctionner normalement, comme marcher, s'habiller et manger de manière indépendante
- Recevoir le vaccin annuel contre la grippe est actuellement la meilleure façon de prévenir la grippe.

Les vaccins contre la grippe ne sont pas tous aussi efficaces chez les adultes de 65 ans et plus.

Demandez à votre médecin quel vaccin vous conviendrait le mieux.