
# Circulation de la rougeole en Occitanie

**Depuis le mois de mars 2024, l’ARS Occitanie observe une augmentation de cas de rougeole sur notre territoire.**

**La rougeole est une maladie qui peut être grave en particulier pour les femmes enceintes, les nourrissons de moins de 6 mois et les personnes immunodéprimées. Pour les protéger et éviter la propagation de la maladie, il est important que chacun vérifie son statut vaccinal et applique les gestes barrières en particulier en présence de personnes fragiles.**

**Quelques rappels pour la population générale**

La rougeole est une infection virale extrêmement contagieuse. Le virus de la rougeole se propage par les gouttelettes de salive qu’une personne infectée produit en toussant ou en éternuant, ou par contact avec des objets contaminés. Un malade est contagieux environ cinq jours avant l’apparition des taches rouges ; il le reste environ cinq jours après.

Souvent considérée à tort comme bénigne, la rougeole peut entrainer de graves complications et des hospitalisations. La rougeole n’est pas qu’une maladie de l’enfance, elle concerne aussi les adolescents et les adultes. Elle se caractérise par une forte fièvre, associée à une toux, une rhinopharyngite ou une conjonctivite, puis par une éruption cutanée.

**Les bons réflexes pour se protéger et protéger les personnes les plus fragiles**

* La vaccination (2 doses : une première à l’âge de 12 mois et une seconde entre 16 et 18 mois) reste le moyen le plus efficace pour être bien protégé. Cette vaccination est obligatoire pour les enfants nés à partir du 1er janvier 2018. Elle est également recommandée chez les adultes nés après 1980.
* Consultez votre carnet de santé pour vérifier que vous êtes bien protégé et consultez votre médecin, pharmacien, infirmier ou sage-femme pour une mise à jour de votre statut vaccinal si besoin. Les professionnels de santé, les professionnels de la petite enfance et les enseignants sont également fortement incités à vérifier leur statut vaccinal.
* Se vacciner c’est aussi protéger les plus fragiles qui ne peuvent pas être vaccinés : nourrissons de moins de 1 an, femmes enceintes et personnes immunodéprimées.
* Si vous pensez avoir la rougeole ou si vous avez été en contact avec une personne infectée :
	+ Contactez rapidement votre médecin traitant et prévenez-le avant de vous déplacer.
	Il pourra ainsi adapter son mode de consultation pour limiter le risque de contagion. Pensez également à porter un masque.
	+ Durant la période de contagion, il faut éviter les contacts avec l’entourage (en particulier les enfants non vaccinés) et aérer les pièces régulièrement. Si vous avez besoin de vous déplacer, il est nécessaire de porter un masque. Lavez-vous les mains régulièrement à l’eau et au savon ou utilisez un produit hydro-alcoolique.