

CORONAVIRUS ET DIABÈTE

[Coronavirusdiabetes.org](https://www.coronavirusdiabetes.org)

Lignes directrices en matière de changements de comportements pour les dirigeants d'organisation et les leaders de communautés

L'écllosion de la pandémie du nouveau coronavirus (COVID-19) met de nouveaux obstacles sur notre chemin : nouveaux défis, craintes et incertitudes s'immiscent dans nos vies. En tant que [membres de la communauté du diabète](#), nous sommes parmi les personnes les plus vulnérables aux graves complications causées par le virus. Mais la bonne nouvelle est qu'ensemble, nous avons le pouvoir de façonner l'avenir. Chaque mesure que nous prenons afin de freiner la propagation du virus permet de prévenir de nombreux cas. Notre objectif est simple : puiser dans le pouvoir de la communauté du diabète pour sauver des vies.

Les personnes atteintes de diabète ne présentent pas toutes les mêmes risques individuels, mais c'est seulement ensemble que nous pouvons réellement lutter contre le coronavirus. Cette campagne vise à limiter l'exposition au coronavirus pour les personnes dont le diabète est moins bien contrôlé. Si vous êtes plus jeune et en bonne santé, vous courez certes moins de risques immédiats, mais il est primordial de prendre toutes les précautions possibles pour ne pas mettre les autres membres de la communauté en danger.

Rejoignez la cause. Aidez-nous à faire passer le mot concernant l'importance de ces actions au sein de votre communauté. Écrivez-nous par courriel à coronavirus@beyondtype1.org et nous ajouterons votre logo à notre liste grandissante de partenaires de diffusion internationaux. Collaborez avec nous à la traduction, à l'adaptation et au partage de ressources qui aident à protéger la communauté du diabète.

OBJECTIFS VISÉS DES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENTS

Les recommandations et objectifs suivants en matière de changements de comportements sont destinés aux personnes atteintes de diabète durant la pandémie de COVID-19. Ils ont été préparés par la [JDRF – Beyond Type 1 Alliance](#) et approuvés par l'[American Diabetes Association](#), la [Harvard Medical School](#) et l'[International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes](#) (ISPAD).

Prendre toutes les précautions n'est peut-être pas toujours possible, mais chaque précaution fait une différence.

Ensemble, en puisant dans le pouvoir de notre communauté, nous travaillerons fort à :

- 1. Réduire au maximum notre exposition au nouveau coronavirus en :**
 - a. Adoptant et maintenant une hygiène personnelle rigoureuse;**
 - b. Limitant les interactions physiques avec les autres;**

- c. Prenant des précautions supplémentaires lorsque nous devons sortir;
 - d. Assurant notre sécurité au travail en adaptant nos procédures.
2. Optimiser notre santé globale afin de réduire les risques d'une infection grave en :
- a. Gérant notre diabète du mieux possible;
 - b. Optimisant notre santé globale;
 - c. Nous faisant traiter rapidement si nous tombons malades.

RECOMMANDATIONS SUR LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENTS

Réduction ou élimination de l'exposition au nouveau coronavirus.	
Objectif commun	Comportements individuels
Adopter et maintenir une hygiène personnelle rigoureuse.	<ul style="list-style-type: none"> ● Agissez toujours comme si vous aviez la COVID-19 et que vous pourriez la transmettre à quelqu'un. ● Lavez-vous souvent et rigoureusement les mains, y compris chaque fois que vous entrez en contact avec un objet ou un endroit extérieur, après avoir été aux toilettes et avant de toucher votre visage. ● Nettoyez et désinfectez régulièrement les surfaces qui sont souvent touchées à la maison, par exemple les toilettes, les éviers et les poignées de porte de la salle de bains après chaque utilisation, ainsi que les claviers, les poignées de porte, les tables de chevet et les robinets de cuisine. ● Évitez de toucher votre visage. ● Toussez et éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir.
Limiter les interactions physiques avec les autres.	<ul style="list-style-type: none"> ● Limitez les contacts avec toute personne qui ne vit pas avec vous. ● Assurez-vous d'avoir suffisamment de nourriture, de provisions et de médicaments à la maison (selon votre budget) pour limiter la fréquence de vos déplacements de façon à ce que vous sortiez idéalement seulement une fois par semaine ou aux deux semaines. Lorsque c'est possible, optez pour la livraison sans contact à domicile, en utilisant les options locales offertes ou en demandant à des amis ou à la famille de faire les courses pour vous et de vous les apporter à la maison. ● Apportez des changements à vos soins médicaux courants : <ul style="list-style-type: none"> ○ Informez-vous auprès de votre clinique ou de votre médecin des options de livraison des médicaments par la poste ou des options de livraison offertes par les pharmacies. ○ Ayez recours à la télémédecine pour vos rendez-vous médicaux si cela s'y prête; assurez-vous de communiquer avec votre fournisseur de soin de santé plusieurs semaines à l'avance pour prendre vos rendez-vous. ● Remplacez vos activités sociales habituelles par des activités virtuelles qui ne vous mettent pas à risque, par exemple des appels vocaux ou vidéo, des activités en ligne ou même des discussions par la fenêtre avec les voisins. Essayez quelques options pour découvrir celles qui vous conviennent le mieux.
Prendre des	<ul style="list-style-type: none"> ● Essayez d'adapter votre horaire pour éviter les moments de fort achalandage

<p>précautions supplémentaires en public.</p>	<p>lorsque vous sortez.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Profitez des plages horaires destinées aux personnes vulnérables dans les magasins de votre communauté lorsque cette mesure est en place. ● Respectez la distanciation sociale : maintenez une distance d'au moins 2 mètres (6 pieds) avec les autres. ● Portez un masque en tissus ou quelque chose qui vous couvre le visage lorsque vous fréquentez des lieux publics. ● Ayez toujours avec vous un désinfectant pour les mains (si possible) et lavez-vous les mains chaque fois que vous sortez de la maison et que vous rentrez, et chaque fois que vous touchez une surface ou un objet à l'extérieur (ou qui provient de l'extérieur) de votre domicile. ● Faites les échanges de biens à 2 mètres (6 pieds) de distance afin de vous protéger et de protéger les personnes qui travaillent dans les magasins et les livreurs.
<p>Assurer sa sécurité au travail en adaptant les procédures.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Si c'est possible, et si votre employeur le permet, travaillez de la maison le plus possible, même si ce n'est que pour une partie de la semaine ou de la journée. ● Autrement, examinez les modifications que vous pourriez apporter à vos procédures de travail afin de maintenir en tout temps une distance d'au moins 2 mètres (6 pieds) avec les autres. ● Évaluez si vous pouvez adapter votre horaire de façon à être au travail à des heures où moins de personnes sont présentes. ● Discutez avec votre employeur des options de travail flexibles pour les personnes plus vulnérables. Ces options pourraient inclure : <ul style="list-style-type: none"> ○ Modifier ou échanger les tâches des collègues vulnérables afin de leur permettre de travailler de la maison ou de maintenir la distanciation sociale. ○ Lorsque les personnes vulnérables ne peuvent pas travailler de la maison, demander aux employés qui le peuvent de le faire afin de réduire le nombre d'employés présents au travail.
<p>Optimisation de la santé globale afin de réduire les risques d'une infection grave.</p>	
<p>Gérer son diabète du mieux possible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Vérifiez vos taux de glycémie plus souvent; votre corps pourrait réagir différemment dans de nouvelles circonstances. Accordez une grande importance au maintien de vos taux de glycémie dans les plages cibles pendant cette période de stress. ● Apprenez à vérifier vos taux de cétones. Vérifiez-les régulièrement, peu importe vos taux de glycémie. ● Assurez-vous d'avoir assez de fournitures essentielles à la maison, y compris des languettes pour vérifier les taux de cétones et le nécessaire pour traiter l'hypoglycémie sévère. ● Maintenez une routine saine qui inclut de l'activité physique et une alimentation adéquate pour votre diabète.

	<ul style="list-style-type: none"> • Pour toute question ou préoccupation concernant la gestion de votre diabète, communiquez avec votre médecin ou votre professionnel de la santé par téléphone ou par télémedecine lorsque cela est possible. • Sollicitez de l'aide auprès de votre communauté; cette nouvelle réalité est éprouvante et tout le monde a besoin de soutien. Trouvez des communautés virtuelles et en ligne et consultez-les régulièrement.
<p>Optimiser sa santé physique et mentale globale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous fumez ou vapotez, cessez de le faire au moins jusqu'à ce que la COVID-19 ne soit plus une menace à votre santé. • Accordez beaucoup d'importance au repos, à l'hydratation, à une alimentation saine, à l'activité physique et aux activités de socialisation virtuelles avec vos proches. Explorez quelques options pour découvrir ce qui vous convient le mieux et faites-en une habitude. • Faites de l'exercice à l'intérieur ou dans des endroits isolés avec une exposition minimale aux surfaces et aux personnes. • Si vous avez de la difficulté à surmonter le sentiment d'isolement ou sentez que votre santé mentale souffre, sollicitez de l'aide en ligne ou par téléphone. • Restez en contact avec vos amis et votre famille.
<p>Se faire traiter rapidement en cas de maladie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Suivez quotidiennement votre santé : <ul style="list-style-type: none"> ○ Prenez note de votre rythme cardiaque chaque matin, car celui-ci pourrait être un signe précurseur. ○ De manière semblable, prenez votre température à l'aide d'un thermomètre lorsque cela est possible. • Si vous tombez malade ou faites de la fièvre, vous devrez peut-être apporter des changements dans la gestion de votre insuline. Communiquez avec votre médecin ou votre professionnel de la santé pour discuter de la meilleure façon de gérer votre insuline. Ne cessez jamais de prendre votre insuline. • Consultez votre clinique si vous êtes malade et présentez l'un ou l'autre des symptômes suivants : fièvre, haleine fruitée, vomissements, perte de poids, déshydratation, confusion ou hyperventilation. • Si vous pensez avoir contracté le coronavirus, communiquez immédiatement avec votre professionnel de la santé.

"Face coverings, masks and COVID-19", Harvard University, https://harvard.edu/sites/default/files/content/2020_04_06_COVID-19_CDC_Mask_Recs_A2.pdf (en anglais seulement)

"Socialize remotely", Harvard University, <https://www.harvard.edu/coronavirus/socialize-remotely> (en anglais seulement)