

CORONAVIRUS ET DIABÈTE

Coronavirusdiabetes.org

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

Dernière mise à jour : 27 août 2020

Au fur et à mesure que la pandémie de COVID-19 évoluait, nous avons appris que, contrairement aux rapports initiaux, le diabète en soi ne semble pas augmenter le risque de contracter le nouveau coronavirus. L'âge et d'autres facteurs connexes comme l'hypertension artérielle, des problèmes cardiaques ou pulmonaires existants, l'embonpoint et des taux de glycémie élevés constants semblent être des facteurs de risque plus importants. De plus, le fait qu'une personne est atteinte du diabète ne semble pas être associé à des symptômes plus intenses si elle contracte la COVID-19.

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. 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. Ensemble, nous pouvons tous contribuer à limiter la propagation de la COVID-19. La vie des personnes vulnérables est en jeu.

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 DES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT

Les recommandations et objectifs suivants en matière de changements de comportement 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. **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 physique et mentale globale;**
 - c. **Nous faisant traiter rapidement si nous tombons malades.**
2. **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 la sécurité au travail et à l'école en adaptant nos procédures.**

RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE DE CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT

Objectif commun	Comportements individuels
<p>Des taux de glycémie moyens élevés chez les personnes atteintes de diabète représentent un facteur de risque pouvant mener à des complications plus sévères de la COVID-19 – <i>Limitez vos risques en gérant adéquatement votre diabète.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Vérifiez vos taux de glycémie plus souvent; votre corps pourrait réagir différemment dans de nouvelles circonstances. Maintenez une routine saine qui inclut de l'activité physique et une alimentation adéquate pour votre diabète. ● Pour obtenir des conseils personnalisés sur la gestion de votre diabète, communiquez avec votre médecin ou votre professionnel de la santé par téléphone ou par télémédecine lorsque cela est possible, particulièrement si vos taux de glycémie sont constamment trop élevés ou trop bas. ● Apprenez à vérifier vos taux de cétones. Si vous avez assez de matériel, vérifiez-les régulièrement, peu importe vos taux de glycémie. ● Assurez-vous d'avoir à la maison une quantité suffisante de matériel médical habituel, en plus du matériel pour vérifier vos taux de cétones et pour traiter l'hypoglycémie sévère (glucagon). ● Sollicitez de l'aide auprès de votre communauté; cette nouvelle réalité est éprouvante et nous avons tous besoin de soutien. Trouvez des communautés du diabète en ligne.
<p><i>L'embonpoint/obésité, le tabagisme et des taux de glycémie élevés sont des facteurs de risque pouvant entraîner des complications plus sévères si vous contractez la COVID-19. – Optimisez votre santé physique et mentale globale pour améliorer votre immunité physique.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Si vous fumez ou vapotez, cessez immédiatement. ● Si vous faites de l'embonpoint, tentez d'atteindre un poids santé. ● Préparez vos repas à la maison, en optant pour des aliments entiers, et assurez-vous de rester hydraté. ● Faites de l'exercice à la maison ou à l'extérieur, dans un endroit où il est facile de demeurer à distance des autres. ● Maintenez une hygiène du sommeil saine : la plupart des adultes ont besoin de plus de sept heures de sommeil par nuit, tandis que les enfants ont besoin d'au moins neuf heures. ● Restez connecté avec votre entourage de façon virtuelle, particulièrement avec ceux qui pourraient avoir besoin d'aide. ● Évaluez votre santé mentale, y compris la consommation de substances et d'autres habitudes qui pourraient être dommageables. Si vous éprouvez des troubles de santé mentale, sollicitez de l'aide en ligne.
<p>De nombreuses personnes retournent au travail et à l'école. – <i>Adaptez votre environnement pour le rendre le plus sécuritaire possible.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Travaillez de la maison autant que vous le pouvez. Examinez les changements que vous pourriez apporter à vos procédures de travail afin de maintenir une distance de 2 mètres (6 pieds) avec les autres. Adaptez votre horaire de façon à éviter les heures de pointe. ● Si vous gérez un milieu de travail ou scolaire, veillez à ce que les précautions nécessaires soient prises pour protéger les personnes vulnérables. Demandez que des options de travail flexibles soient mises en place pour les personnes à risque.

<p>Une détection rapide de la COVID-19 et d'autres troubles de santé peut vous sauver la vie. – <i>Si vous tombez malade, faites-vous traiter rapidement.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Prenez votre température chaque jour à l'aide d'un thermomètre et faites le suivi de votre rythme cardiaque à l'aide d'une montre. Prenez note de tout changement. ● Ne cessez jamais de prendre votre insuline ou vos autres médicaments, même si vous êtes malade. Discutez avec votre médecin de tout changement dans votre dosage (insuline, metformine ou tout autre médicament). ● Assurez-vous d'avoir en place un plan de gestion des journées de maladie spécifique au diabète, afin d'être prêt si vous tombez malade. ● Familiarisez-vous avec les signaux d'alarme de l'acidocétose diabétique et obtenez des soins médicaux immédiats dès l'apparition de symptômes comme une haleine fruitée, des vomissements, une perte de poids, de la déshydratation, de la confusion et de l'hyperventilation.
<p>Les précautions de base aident à sauver des vies. – <i>Maintenez une hygiène personnelle rigoureuse.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Lavez-vous les mains chaque fois que vous entrez en contact avec un objet ou un endroit extérieur à votre domicile. ● Portez un masque en tissu ou un couvre-visage chaque fois que vous vous retrouvez à moins de 2 mètres (6 pieds) d'une personne qui ne vit pas sous le même toit que vous. ● Évitez les expositions prolongées aux particules en suspension dans l'air (aérosols), par exemple dans des espaces intérieurs avec peu de ventilation, et particulièrement s'il y a des conversations bruyantes ou du chant. ● Désinfectez régulièrement les surfaces qui sont souvent touchées à la maison, toussiez et éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir et évitez de toucher votre visage.
<p>La distanciation physique fonctionne. – <i>Continuez de limiter vos interactions physiques avec les autres.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Limitez les contacts avec toute personne qui ne vit pas avec vous. Maintenez une distance d'au moins 2 mètres (6 pieds) avec les autres. ● Limitez vos déplacements : si votre budget le permet, faites vos commissions une fois par semaine seulement; si cette option est offerte chez vous, faites livrer votre épicerie; et, lorsque cela est possible, ayez recours aux soins de santé à domicile, par exemple la télémédecine ou les comptoirs pharmaceutiques postaux. ● Adaptez votre horaire de façon à éviter les moments de fort achalandage dans les endroits publics. Profitez des plages horaires destinées aux personnes vulnérables dans les magasins lorsque cette mesure est en place.