

## QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LA COVID-19 ET LE DIABÈTE

Questions	Réponses
<p><b>Que faire pour éviter de contracter la COVID-19 ?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Portez un masque de protection et évitez de toucher votre visage.</li><li>• Maintenez l'hygiène des mains et lavez-vous les mains fréquemment à l'eau et au savon. Les solutions hydroalcooliques peuvent être utilisées lorsqu'il n'est pas possible de se laver les mains à l'eau et au savon.</li><li>• Abstenez-vous d'avoir des contacts physiques avec les personnes (tels que les poignées de main, les accolades ou les embrassades).</li><li>• Évitez tout contact avec une personne qui présente des symptômes de maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) - température élevée et/ou toux nouvelle et persistante.</li><li>• Ne participez à aucun rassemblement (y compris les rassemblements d'amis et de familles dans des espaces privés, par exemple les maisons familiales, les mariages et les services religieux).</li><li>• Toute personne enrhumée doit utiliser un masque de protection pour éviter que d'autres personnes ne soient infectées.</li><li>• Demandez aux membres de votre famille et à vos amis qui sont malades ou qui pourraient l'être d'éviter de vous rendre visite.</li><li>• Portez un masque de protection pour vous protéger si vous devez impérativement quitter votre maison pour vous rendre dans des endroits où il y a du monde. Les masques faits maison peuvent être utilisés.</li></ul>
<p><b>Le diabète peut-il rendre une personne vulnérable à la COVID-19 ?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les personnes atteintes de diabète ne sont pas plus susceptibles de contracter le virus que le grand public.</li><li>• Toutefois, si elles contractent la COVID-19, les personnes diabétiques sont plus susceptibles d'avoir de graves complications et de tomber gravement malades à cause de la COVID-19 que celles qui ne sont pas diabétiques.</li><li>• Si une personne diabétique contracte la COVID-19, elle est davantage exposée à une forme grave de COVID-19 et court un plus grand risque de mourir que les personnes non diabétiques.</li></ul>

<p>Comment peut-on se préparer à la pandémie de COVID-19 ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suivez scrupuleusement toutes les recommandations afin de vous protéger au maximum contre l'infection.</li> <li>• Il est essentiel de prévoir les éléments essentiels tels que la nourriture, l'eau et les médicaments.</li> <li>• Assurez-vous que le stock de médicaments pour le contrôle du diabète et pour toute autre comorbidité est suffisant pour une période d'au moins 90 jours.</li> <li>• Soyez physiquement actif tous les jours.</li> <li>• Ayez des produits d'entretien à domicile (du savon, des désinfectants, de la solution hydroalcoolique).</li> <li>• Identifiez les établissements de santé proches qui sont opérationnels et disposez du numéro de téléphone du prestataire de soins de santé en cas d'urgence.</li> </ul>
<p>Que faire en cas de maladie pendant la flambée épidémique de COVID-19 ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appelez un prestataire de soins de santé pour vous examiner.</li> <li>• Le prestataire de soins de santé vous indiquera la marche à suivre si votre état de santé ne nécessite pas de visite dans un établissement de santé.</li> <li>• Buvez beaucoup d'eau. Il est essentiel de rester bien hydraté. Buvez de petites gorgées toutes les 15 minutes environ tout au long de la journée pour éviter la déshydratation.</li> <li>• Lavez-vous fréquemment les mains à l'eau et au savon ou utilisez une solution hydroalcoolique si possible.</li> <li>• N'hésitez pas à vous faire soigner en cas de malaise. La plupart des hôpitaux et des cliniques ont mis en place des mécanismes de protection contre l'infection par le coronavirus. Il est important de se faire aider en cas de malaise.</li> </ul>
<p>Faut-il quand même se rendre chez le médecin pour des consultations régulières ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il est important de maintenir des consultations régulières chez l'agent de santé.</li> <li>• Plusieurs cliniques ont mis en place des moyens de parler au téléphone avec le prestataire de soins de santé sans avoir à se rendre physiquement à la clinique. Cela permet d'éviter une exposition potentielle au coronavirus.</li> <li>• Les personnes diabétiques doivent régulièrement examiner leurs pieds pour détecter toute anomalie cutanée, telle que des ulcères ou des signes d'infection. Si elles en sont incapables, elles peuvent demander à une personne vivant avec elles de le faire.</li> </ul>

<p>Que doit savoir une personne diabétique sur l'observance thérapeutique pendant la pandémie de COVID-19 ?</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ne commencez pas ou n'arrêtez pas de prendre un médicament sans en avoir préalablement parlé au prestataire de soins de santé.</li><li>• Le plus important est de prendre régulièrement les médicaments tels qu'ils ont été prescrits. Cela permettra de bien contrôler le taux de sucre dans le sang.</li><li>• À l'heure actuelle, rien ne prouve qu'il faille arrêter de prendre des médicaments si des symptômes de la COVID-19 se manifestent.</li></ul>
<p>Que faire en cas de sensation de stress ou d'anxiété ?</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nous vivons des moments difficiles qui peuvent être très stressants. Plusieurs personnes atteintes de maladies chroniques ont déjà beaucoup de choses en tête et peuvent souffrir de dépression et/ou d'anxiété sous-jacente. La pandémie de COVID-19 peut rendre les choses plus difficiles. Sachez que vous n'êtes pas seul.</li><li>• Assurez-vous de trouver des moyens de vous détacher de l'actualité relative au coronavirus. Cela vous laisse du temps pour réfléchir à votre bien-être.</li><li>• Restez en contact avec vos amis et votre famille. Appelez régulièrement vos amis et les membres de votre famille pour maintenir les liens sociaux.</li><li>• Trouvez des activités qui aident à se détendre, telles que la lecture, la musique ou la marche.</li><li>• Si la situation devient trop pénible et que vous avez le sentiment d'être dépassé, ce qui peut entraîner de l'anxiété ou une dépression, demandez de l'aide : appelez les membres de votre famille, vos amis ou adressez-vous à un professionnel.</li></ul>