

Recommandations aux patients diabétiques durant cette période d'épidémie de Covid 19

Depuis janvier 2020, le coronavirus, connu sous le nom de COVID-19 est devenu un problème de santé publique.

Les personnes atteintes de diabète semblent courir un risque accru de contracter une forme plus sévère du COVID-19.

Cependant, sachez que le diabète n'augmente pas en principe votre risque de contracter. La COVID-19 si vous respectez les mesures de prévention valables pour toute la population.

Quelles précautions doivent prendre les personnes atteintes de diabète :

1. Suivre les mesures préventives prodiguées par le Ministère de la Santé et de l'Action sociale :

- Se laver minutieusement et régulièrement les mains avec de l'eau et du savon ou utiliser une solution hydro-alcoolique ;
- Éviter de toucher les yeux, le nez, la bouche quand les mains ne sont pas lavées ;
- Utiliser un mouchoir jetable pour tousser, éternuer ou se moucher ;
- Jeter le mouchoir dans une poubelle ;
- Nettoyer et désinfecter les objets et surfaces touchés fréquemment ;
- Éviter le contact avec les personnes présentant des symptômes de maladies respiratoires, tels que la toux ;
- A défaut du mouchoir, tousser ou éternuer dans le creux du coude ;
- Éviter les rassemblements et rester autant que possible à la maison ;
- Garder une distance d'au moins 1mètre vis-à-vis de toute personne ;

2. Respecter les recommandations ci-après :

- Poursuivrez votre traitement prescrit par le médecin traitant ;

- Maintenez votre suivi médical comme prévu, mais renseignez-vous sur la possibilité de le faire à distance ou de le reporter s'il n'y a pas d'urgence. **Votre présence dans une structure sanitaire augmente les risques d'infection ;**
- Apportez une attention toute particulière au contrôle quotidien de votre glycémie ;
- Buvez au moins 1 litre et demi à 2 litres d'eau chaque jour
- Assurez-vous d'avoir à votre disposition une réserve suffisante de médicaments nécessaire à votre traitement : besoin pour 14 à 15 jours au moins en insuline, antidiabétiques par voie orale, matériels d'injection et bandelettes pour le contrôle de votre glycémie, mais aussi pour l'acétone dans les urines.
- Garder une activité physique régulière dont l'intensité sera fonction des capacités physiques habituelles (vélo d'appartement, marche à l'intérieur de la maison, jardinage, gymnastique et autres) ;

NB : Ne faites pas de surstockage de médicaments, cela risquerait de créer une pénurie inutilement.

- Assurez-vous d'avoir toujours à portée de main du sucre ou des produits sucrés en cas d'hypoglycémie.
- Si vous pensez être infecté par le coronavirus car vous présentez certains des signes suivants : fièvre, toux, difficulté à respirer, **restez à la maison** et contactez les numéros ci-après :
 - **Cellule d'Alerte : 78 172 10 81- 76 765 97 31 - 70 717 14 92 ;**
 - **SAMU : 15 15 ;**
 - **Numéro vert SNEIPS : 800 00 50 50**