



Ce qu'il faut savoir sur la COVID-19 et le diabète

Qu'est-ce que la COVID-19?

La COVID-19 est une nouvelle maladie causée par un coronavirus récemment découvert. Ce virus a été observé pour la première fois lors de l'écllosion de la maladie à Wuhan, en Chine, en décembre 2019. La plupart des personnes infectées par ce virus présenteront de la fièvre, de la fatigue et une toux sèche. D'autres auront des courbatures, une congestion nasale, un écoulement nasal, un mal de gorge

ou de la diarrhée. Les symptômes peuvent prendre jusqu'à 14 jours avant de faire leur apparition. Il est important de savoir que les symptômes ne se manifestent pas chez toutes les personnes infectées, mais que celles-ci peuvent être porteuses du virus responsable de la COVID-19. Pour cette raison, il est recommandé que chaque personne applique des mesures de prévention^{1,2}.

Même si la plupart des personnes infectées se rétablissent d'elles-mêmes sans traitement, il est important de savoir comment vous pouvez vous protéger¹.

Comment le virus de la COVID-19 se propage-t-il?

Le contact de personne à personne est le mode de propagation le plus probable du virus. Vous pouvez contracter la COVID-19 en¹ :



respirant les gouttelettes contaminées qui sont expulsées par une personne infectée lorsqu'elle tousse ou qu'elle expire;



ayant un contact personnel étroit, prolongé avec une personne infectée;

OU



en touchant un objet contaminé par le virus;

PUIS

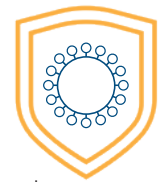


en vous touchant la bouche, le nez ou les yeux avant de vous laver les mains.



Maintenez une distance d'au moins 2 mètres (6 pieds) avec une personne malade.

Je suis diabétique. Comment devrais-je me protéger?



Bien que le risque d'infection par le virus de la COVID-19 ne soit pas nécessairement plus élevé chez les personnes atteintes de diabète, les symptômes et complications de la maladie peuvent être plus graves chez certaines personnes diabétiques, tout comme chez les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies chroniques telles que les maladies cardiaques ou pulmonaires. **Réduisez les risques et protégez votre entourage^{1,3!}**



Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. Répétez cette opération fréquemment, en particulier avant de manger ou de boire, ainsi qu'après avoir été aux toilettes, vous être mouché, avoir toussé ou éternué³.

- Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool dont la teneur est d'au moins 60 %.



En cas de toux ou d'éternuement, couvrez votre nez et votre bouche avec un mouchoir, ou, le cas échéant, avec le pli du coude. Jetez le mouchoir dès que possible et lavez-vous les mains³.



Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche¹.



Nettoyez régulièrement les surfaces fréquemment utilisées¹.



Évitez le contact avec les personnes qui toussent¹.



Si vous avez besoin de parler à votre fournisseur de soins de santé, demandez-lui s'il est possible d'effectuer une consultation virtuelle afin d'éviter d'accroître le risque d'exposition au virus en vous rendant dans une clinique¹.



Restez à la maison, surtout si vous pensez être malade¹.



Si vous avez de la fièvre, de la toux et de la difficulté à respirer, cherchez à obtenir des soins médicaux dans les plus brefs délais¹.

Je crains d'être infecté(e). Que dois-je faire?

- Tout d'abord, continuez à prendre vos médicaments et à surveiller votre glycémie (si cela fait partie de votre schéma de traitement). Si vous prenez des médicaments que l'on vous a conseillé d'arrêter temporairement durant les « jours de maladie » en présence de certains symptômes ou d'une autre maladie, suivez les instructions de votre équipe de soins diabétologiques à cet égard¹.

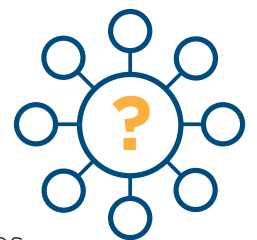
En savoir plus – Que faire si vous tombez malade?

- **Communiquez avec votre médecin de soins primaires et votre équipe de soins diabétologiques par téléphone et suivez leurs recommandations¹.**
- Assurez-vous de connaître les signes et symptômes de l'hypoglycémie et de l'hyperglycémie et de savoir comment les traiter¹.

- Restez hydraté en buvant des boissons non sucrées¹.

- Consommez vos aliments en portions plus petites, mais plus fréquentes¹.

- Le lien entre la COVID-19 et des médicaments comme l'ibuprofène (Advil, Motrin) et d'autres anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) n'est pas encore complètement élucidé et fait l'objet d'études. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) ne déconseille pas l'utilisation de l'ibuprofène, mais vous pouvez également opter pour l'acétaminophène (Tylenol) si vous décidez d'avoir recours à l'automédication pour faire baisser la fièvre⁴.



Y a-t-il des médicaments que je devrais arrêter de prendre si je pense avoir contracté la COVID-19?

Non, à l'exception des situations susmentionnées (les médicaments pouvant être interrompus les jours de maladie et l'ibuprofène), n'arrêtez jamais de prendre vos médicaments et ne modifiez jamais leur schéma d'administration sans en discuter avec votre équipe de soins. Il n'existe aucun lien scientifique connu entre les médicaments, comme ceux utilisés pour la tension artérielle, et le risque d'infection à COVID-19¹.



Quel devrait être mon plan d'action?

Soyez préparé!

Assurez-vous d'avoir les fournitures suivantes à portée de main et en quantité suffisante au cas où il vous serait impossible de vous rendre dans une pharmacie ou dans un magasin pour vous les procurer¹ :

- Réserves de médicaments pour 1 à 2 semaines
- Fournitures pour vos appareils (p. ex., pour votre pompe, votre stylo ou votre moniteur)
- Alcool à friction, désinfectant pour les mains et savon pour vous laver les mains
- Sucres simples (p. ex., comprimés de glucose) pour traiter une hypoglycémie; ce qui peut se produire plus souvent en cas de maladie si vos habitudes alimentaires changent
- Glucagon en cas de baisse importante du taux de sucre dans le sang (si vous prenez de l'insuline ou des médicaments pouvant abaisser la glycémie)

Il est également judicieux de¹ :

- Conserver les coordonnées de vos médecins, de votre clinique, de votre pharmacie et de votre compagnie d'assurance au même endroit
- Noter les noms et les doses de vos médicaments
- S'assurer de disposer de renouvellements d'ordonnance pour vos médicaments, afin d'éviter d'avoir à quitter votre domicile au cas où vous tomberiez malade

La présente ressource a été élaborée avec l'assistance du Dr Akshay Jain et s'appuie sur les recommandations diffusées par des sources fiables, comme Diabète Canada et Diabète Québec.

Lire les recommandations de Diabète Canada au sujet de la COVID-19 et du diabète au :

www.diabetes.ca/en-CA/resources/tools---resources/faq-about-covid-19-and-diabetes.

Lire les recommandations de Diabète Québec au sujet de la COVID-19 et du diabète au :

www.diabete.qc.ca/fr/actualites/nouvelles/le-point-sur-le-coronavirus/

Pour consulter d'autres ressources fiables sur la COVID-19, visitez :

Diabète Canada : www.diabetes.ca

Diabète Québec : www.diabete.qc.ca

Santé Canada : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>

Organisation mondiale de la Santé : <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Organisation mondiale de la Santé. Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) : questions-réponses :

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

RÉFÉRENCES : **1.** Diabète Canada. FAQ about COVID-19 and diabetes. 19 mars 2020. Consulté au : www.diabetes.ca/en-CA/resources/tools---resources/faq-about-covid-19-and-diabetes. **2.** Diabète Québec. Le point sur la COVID-19. 16 mars 2020. Consulté au : www.diabete.qc.ca/fr/actualites/nouvelles/le-point-sur-le-coronavirus/. **3.** AACE. Énoncé de position de l'AACE : Coronavirus (COVID-19) and people with diabetes (mis à jour le 18 mars 2020). Consulté au : www.aace.com/recent-news-and-updates/aace-position-statement-coronavirus-covid-19-and-people-diabetes-updated. **4.** Science Alert. Updated: WHO now doesn't recommend avoiding ibuprofen for COVID-19 symptoms. 19 mars 2020. Consulté au : www.sciencealert.com/who-recommends-to-avoid-taking-ibuprofen-for-covid-19-symptoms.