

Conseils pour les soins du diabète pendant la pandémie

Tous les jours :



Protégez-vous contre la COVID-19 en suivant les consignes de rester à la maison et les autres directives locales.



Mangez des collations et des repas réguliers et sains, et restez hydraté.



Faites de l'activité physique.



Prenez vos médicaments en suivant les instructions; si vous avez des questions à leur sujet et que vous ne pouvez pas parler rapidement à un membre de votre équipe de soins pour le diabète, consultez votre pharmacien.



Continuez à surveiller votre glycémie en suivant les instructions.



Examinez vos pieds pour déceler la présence de coupures, de plaies, de rougeurs, d'enflure ou de changements de température. Vous trouverez d'autres conseils sur les soins des pieds (en anglais) ici : bit.ly/DiabetesCanada-foot-care



Essayez de rester positif et de garder espoir; la pandémie NE durera PAS éternellement.

Pour obtenir des directives sur la prise en charge des maladies mineures (en anglais), visitez : bit.ly/DiabetesCanada-managing-illnesses

Communiquez immédiatement avec votre équipe de soins de santé si :



- Votre glycémie est anormalement élevée pour vous et que vous avez du mal à la faire diminuer.
- Votre glycémie a diminué à la même heure chaque jour ou reste inférieure à 4 mmol/L pour deux lectures de suite, même après un traitement de l'hypoglycémie. Pour en savoir plus sur l'hypoglycémie, visitez : bit.ly/DiabetesCanada-hypoglycemie
- Votre vision devient soudainement floue, vous voyez des taches sombres ou des flashes lumineux intenses.
- Vous avez une coupure, une cloque ou un autre type de plaie sur votre jambe ou votre pied qui ne s'améliore pas ou qui présente des signes d'infection (p. ex., douleur ou sensibilité sur le site ou autour, rougeur, chaleur au toucher).
- Vous vous sentez malade et vous ne savez pas quoi faire avec vos médicaments ou avec la prise en charge générale du diabète.
- Vous vous sentez dépassé, souvent triste et/ou avez des difficultés à vous adapter.

Rendez-vous à votre salle d'URGENCE la plus proche ou composez le 9-1-1 si :



- Votre glycémie est supérieure à 20 mmol/L **et** qu'elle s'accompagne d'un ou de plusieurs des éléments suivants : nausées, vomissements, respiration rapide, somnolence, confusion et corps cétoniques.
- Vous faites de la fièvre (température corporelle supérieure à 38,5 °C) pendant plus de 48 heures.
- Vous avez des vomissements ou de la diarrhée ou présentez des signes de déshydratation (p. ex., sécheresse de la bouche, yeux enfoncés, peau sèche).
- Vous présentez des changements dans votre état de conscience qui sont inhabituels pour vous (p. ex., agitation, confusion, hallucinations).
- Vous avez une coupure, une cloque ou un autre type de plaie sur votre jambe ou votre pied qui ne s'améliore pas ou qui présente des signes d'infection (p. ex., douleur ou sensibilité sur le site ou autour, rougeur, enflure, chaleur au toucher, présence d'écoulement ou de pus), **et** vous faites de la fièvre.
- Vous vous sentez désespéré et pensez à la mort ou au suicide.

Numéro de téléphone de mon équipe de soins de santé :



diabetes.ca
1-800-BANTING (226-8464)

DIABÈTE
CANADA