Canicule, fortes chaleurs et diabète : soyez prudents

Le plan national canicule est activé depuis le 1er juin sur l'ensemble du territoire et jusqu'au 15 septembre. Santé Publique France met à disposition de nouveaux outils de prévention pour s'adapter au contexte du Covid-19.

Avec l'été, la canicule revient…

Coup de chaleur, risque de déshydratation, fatigue et glycémie qui fait du yoyo… Lors des périodes de canicule, les organismes des personnes diabétiques sont mis à rude épreuve.
La canicule, se caractérise par des températures élevées pendant au moins 3 jours et 3 nuits.
La situation de l'épidémie du Covid-19 agit comme un facteur aggravant dans la vigilance, sachant que les personnes vulnérables (dont les personnes atteintes de diabète font partie) sont très sensibles à la chaleur et au virus à la fois.

Santé Publique France, dans une vaste campagne de prévention, invite tout un chacun à adopter des comportements simples et prudents et une attitude solidaire pour lutter contre les conséquences de la chaleur, même sur une courte durée.

Les conseils à suivre :

- Buvez de l'eau et restez au frais (la déshydratation est l'une des conséquences du Covid-19 avec la fièvre et les pertes digestives : n'hésitez pas à prendre conseil auprès de votre médecin)
- Evitez l'alcool qui augmente les risques de déshydratation
- Mouillez-vous le corps
- Abritez-vous du soleil
- Evitez les efforts physiques
- Aérez les pièces de votre logement, tôt le matin et tard le soir
- L'utilisation des brumisateurs et ventilateurs est déconseillée dans les espaces collectifs, clos et de petit volume.
- Prenez régulièrement des nouvelles de vos proches, de vos voisins : la solidarité entre générations est cruciale dans la prévention des risques de la canicule.
- Préservez bien votre matériel pour votre diabète : insuline, lecteurs, médicaments…

Continuez d'appliquer les gestes barrières :

- Lavez-vous les mains régulièrement à l'eau et au savon ou avec du gel hydroalcoolique
- Portez un masque lors de vos déplacements à proximité d'autres personnes
- Malgré la chaleur, le port du masque reste obligatoire dans les transports en commun
- Respectez une distance de 1 mètre

Infos pratiques :
La plateforme téléphonique d'information "Canicule", accessible au 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe en France)

La carte de vigilance de Météo-France qui est mise à jour a minima deux fois par jour à 6 heures et 16 heures

Les conseils de Santé Publique France