Diabète, fortes chaleurs et Covid-19 : comment s’en protéger ?

Le site du Ministère des solidarités et de la santé vient de mettre à jour sur son site un dossier dédié « Canicule et fortes chaleurs » qui présente les principales recommandations en cas de fortes chaleurs, les outils et actions de communications ainsi que les mesures mises en place, notamment dans les structures accueillant certains publics.

Il est rappelé que des températures élevées peuvent mettre en danger la santé de certaines personnes, que la chaleur fatigue et peut entraîner une déshydratation ou un coup de chaleur, non sans conséquences sur l’équilibre du diabète et l’autosurveillance glycémique . Il convient donc d’être vigilant pour soi-même et pour ses proches en adaptant des gestes simples qui permettent d’éviter les accidents.
Le Ministère a mis en place un numéro d’information à destination du public.

La plateforme téléphonique d’information Canicule : 0800 06 66 66
(Appel gratuit de 9h à 19h depuis un poste fixe)

Ce qu’il convient de faire en cas de fortes chaleurs

- buvez de l’eau (même si vous n’avez pas soif), restez au frais, mouillez-vous le corps, évitez l’alcool et mangez équilibré et en quantité suffisante,
- fermez les volets le jour et aérez la nuit,
- donnez et prenez des nouvelles de ses vos proches
- interrogez votre médecin sur la poursuite de certains traitements (antihypertenseurs, diurétiques, psychotropes, antidépresseurs par exemple…)

et surtout continuer à respecter les gestes barrières contre la Covid-19 :

- Se laver régulièrement les mains,
- porter un masque et le changer régulièrement, toujours de rigueur dans les transports
- respecter une distance de deux mètres avec les autres personnes

Protégez votre matériel et votre insuline :Le matériel d’autosurveillance et d’injection utilisé par les personnes diabétiques n’aime ni le soleil ni la chaleur. Il doit être conservé et utilisé dans des conditions de température définies par le fabricant. Si ces dernières ne sont pas respectées, il risque de devenir défaillant. Les résultats obtenus peuvent être faussés. La conservation de l’insuline en période de canicule doit faire l’objet d’une attention toute particulière de la part de l’utilisateur. Quel que soit son conditionnement, elle doit être conservée entre + 2 et + 8 °C et maintenue en permanence à l’abri de la chaleur et de la lumière. On peut conserver l’insuline au réfrigérateur mais surtout pas au congélateur. Son efficacité en serait profondément affectée. En cas de déplacement prolongé, il est plus sage de transporter son insuline dans un sac ou une pochette isotherme.

Soyez attentif à certains symptômes :
Soif intense, maux de tête, fièvre, nausées,...il peut s’agir de symptômes d’une déshydration, soyez vigilants !
Pensez également à vérifier votre glycémie (pour vérifier s’il s’agit d’une hypoglycémie).
En cas de malaise, contactez le 15.

Pour en savoir plus :
Consultez notre article équilibre : Comment mieux affronter les chaleurs de l'été ?

https://www.santepubliquefrance.fr/dossiers/coronavirus-covid-19/enjeux-de-sante-dans-le-contexte-de-la-covid-19/articles/covid-19-et-canicule

Le site de l'Assurance maladie : Diabète : les bons réflexes en cas de fortes chaleurs
https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/sante-quotidien/bons-reflexes-cas-forte-chaleur
https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/urgence/pathologies/deshydratation

Agence nationale de sécurité du médicaments et des produits de santé :
https://ansm.sante.fr/dossiers-thematiques/conditions-climatiques-extremes-et-produits-de-sante