Que faire pour me protéger de la grippe et en protéger les autres ?

Le moyen le plus efficace pour vous protéger de la grippe saisonnière est le vaccin. Cependant, quelques règles d'hygiène et de prévention vous aideront à vous en préserver, ainsi que votre entourage si vous l'attrapez.

Comment faire pour ne pas attraper la grippe ?

Le vaccin vous immunise contre la maladie environ 15 jours après qu'il soit effectué. Il est donc important de se faire vacciner le plus tôt possible (dès le mois d'octobre), avant l'apparition des premiers cas de grippe. Il réduit votre risque d'être touché par le virus de 75 à 90 %. Cela signifie que vous pouvez quand même l'attraper, mais il vous protégera en en réduisant les symptômes et donc son impact sur votre glycémie.

Dans tous les cas, il est conseillé de :

- vous laver les mains souvent et de vous les sécher soigneusement avec un linge propre,
- vous équiper d'une solution hydroalcoolique,
- vous protéger au maximum du froid et des courants d'air et d'éviter des contacts rapprochés avec des personnes qui pensent avoir la grippe.

Comment faire si vous pensez avoir la grippe ?

Il ne faut surtout pas paniquer ! Il est inutile de se précipiter aux urgences à l'hôpital dès les premiers symptômes, sauf s'il y a une atteinte vitale. Les symptômes ne sont pas systématiquement dangereux pour vous et votre diabète.

La grippe saisonnière se manifeste par :

- une forte fièvre (autour de 39°C),
- une fatigue intense,
- des douleurs musculaires (courbatures) et articulaires diffuses,
- des maux de tête,
- une toux sèche.

Prenez rendez-vous avec votre médecin traitant qui vous donnera un traitement contre la grippe adapté à sa gravité. Il pourra également ajuster votre traitement du diabète, notamment pour compenser les effets possibles sur votre glycémie (la fièvre la fait souvent monter).

À votre tour, il est important que vous respectiez les règles d'hygiène. N'ayez pas de contacts rapprochés avec votre entourage, toussez et éternuez dans un mouchoir. Enfin, si cela est possible, restez chez vous, reposez-vous, pensez à vous hydrater régulièrement et à contrôler plus souvent votre glycémie.

Source
Article préparé en collaboration avec la MSA.