

LES ESSENTIELS de MSology-Conseils



La COVID-19 et la sclérose en plaques

Les personnes atteintes de sclérose en plaques ne semblent pas courir un risque plus élevé d'infection par le virus (appelé SARS CoV-2) à l'origine de la COVID-19 ou plus susceptibles de contracter une maladie plus grave que le reste de la population. Cependant, il est important de vous protéger contre les infections, notamment si vous présentez d'autres facteurs de risque. Ces facteurs comprennent, entre autres, l'âge (60 ans ou plus), les incapacités physiques dues à la SP (mobilité limitée, difficultés à avaler, etc.), la prise de certains médicaments contre la SP ou toute autre affection médicale (diabète, maladies cardiaques ou pulmonaires, p. ex.).

Les mesures essentielles pour éviter l'infection :

- **Lavez-vous fréquemment les mains** avec du savon et de l'eau. Lavez-vous les mains avant de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche. Utilisez un désinfectant pour les mains (contenant entre 60 et 90 % d'alcool) lorsque vous n'avez pas accès à du savon et à l'eau.
- **Isolez-vous.** Restez à la maison autant que possible. Mettez-vous en quarantaine si vous présentez des symptômes de la COVID-19 (fièvre, toux sèche, éternuements, difficultés à respirer).
- **Pratiquez la distanciation sociale.** Restez au moins à 2 mètres (6 pieds) des autres.

5 consignes pour rester en santé durant la crise de la COVID-19



Mangez bien. Continuez à bien vous alimenter. Prenez des arrangements pour vous faire livrer si vous êtes en auto-confinement. Lavez-vous les mains après avoir déballé vos provisions. Lavez soigneusement les fruits et les légumes avant de les manger.



Faites régulièrement de l'exercice. Essayez de rester actif(ve) pendant que vous êtes à la maison. Allez marcher pendant 20 minutes chaque jour. C'est aussi l'occasion de dépoussiérer votre tapis roulant ou votre vélo d'appartement. Une autre idée : entraînez-vous avec l'un des nombreux programmes d'exercice de YouTube. L'exercice vous aidera à conserver votre mobilité, à améliorer votre état de santé et à être de meilleure humeur.



Continuez à prendre vos médicaments contre la SP. Les médicaments modificateurs de l'évolution de la SP (MMÉSP) utilisés pour traiter la SP sont importants pour maîtriser votre maladie, même durant la crise de la COVID-19. Si le médicament que vous prenez ou le fait de vous rendre en clinique pour recevoir votre traitement vous inquiète, consultez votre neurologue ou votre clinique spécialisée en SP. Arrêter soudainement votre MMÉSP peut entraîner une aggravation considérable de vos symptômes — n'arrêtez SURTOUT PAS de prendre votre médicament sans avoir tout d'abord consulté votre équipe spécialisée en SP.



Faites-vous aider. Adressez-vous à votre clinique spécialisée en SP si vous avez besoin de services à domicile pour vous aider au quotidien. Votre infirmière spécialisée en SP peut vous proposer une liste de ressources dans votre collectivité et veiller à ce que vous puissiez accéder aux services dont vous avez besoin.



Gardez le contact avec vos proches. L'auto-confinement ne signifie pas que vous ne pouvez pas avoir de contacts sociaux. Rester actif sur le plan social est important pour votre santé et votre bien-être. Restez en contact avec vos proches par téléphone, vidéoclavardage ou en utilisant les médias sociaux. Si vous faites partie d'un groupe d'entraide, organisez une réunion virtuelle pour faire part de vos pensées et de vos inquiétudes aux autres membres. Ou lancez un groupe avec d'autres personnes atteintes de SP dans votre collectivité.