



## Que faire si je suis malade?



### Quand vous êtes malade :

- Continuez à prendre vos médicaments et/ou insuline
- Mesurez votre glycémie plus souvent i.e. toutes les 4 heures
- Buvez beaucoup de liquide sans sucre - évitez la caféine
- Consultez le pharmacien avant d'acheter des médicaments en vente libre

### Si vous ne pouvez pas manger comme d'habitude :

- Buvez ½ tasse de jus ou boisson gazeuse régulière à chaque heure  
OU
- Mangez ½ tasse de Jello ou soupe aux nouilles chaque heure  
OU
- Mangez 1 tranche de « toast » sèche ou 6 craquelins  
chaque heure



### Si votre glycémie est moins que 4.0mmol/L :

- Ne pas paniquer
- Buvez un petit verre de jus ou boisson gazeuse régulière  
OU
- Mangez 6 Life Savers ou 6 jelly beans
- Ensuite mangez 6 craquelins ou 1 tranche de « toast » sèche



### Rendez-vous à une clinique ou salle d'urgence si :

- Vous vomissez ou que vous avez la diarrhée plus que 2 fois dans une période de 4 heures.