

Что людям, живущим с ВИЧ, нужно знать о ВИЧ и COVID-19

COVID-19 является серьезным заболеванием, и все люди, живущие с ВИЧ, должны принять все рекомендуемые профилактические меры, чтобы минимизировать воздействие и предотвратить заражение вирусом, вызывающим COVID-19.

Важно подчеркнуть, что в настоящее время нет убедительных доказательств того, что люди, живущие с ВИЧ, подвергаются особенно повышенному риску заболеть COVID-19 или, что в случае инфицирования, заболевание будет протекать тяжелее. Это не означает, что люди, живущие с ВИЧ, должны легкомысленно относиться к COVID-19, им необходимо принимать все меры предосторожности, чтобы защитить себя.

Как и в общей популяции, пожилые люди, живущие с ВИЧ, или люди, живущие с ВИЧ с проблемами сердца или легких, могут подвергаться более высокому риску заражения вирусом и иметь более серьезные симптомы.

Поскольку COVID-19 продолжает распространяться по всему миру, для проводимых исследований в условиях высокой распространенности ВИЧ среди населения в целом будет важно прояснить биологические и иммунологические взаимодействия между ВИЧ и новым коронавирусом.



Основные меры предосторожности, которым должны следовать люди, живущие с ВИЧ, и основные группы населения, чтобы предотвратить заражение COVID-19

Остаться в безопасности

- Часто мойте руки водой с мылом (в течение 40–60 секунд) или дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе (в течение 20–30 секунд).
- При кашле или чихании прикрывайте рот и нос согнутым локтем или салфеткой. Выбрасывайте салфетку сразу после использования.
- Избегайте тесного контакта с кем-либо, у кого жар или кашель.
- Оставайтесь дома, когда вы больны.
- Если вы испытываете лихорадку, кашель и затрудненное дыхание и недавно путешествовали или проживаете в районе, где сообщается о COVID-19, вам следует немедленно обратиться за медицинской помощью в местную медицинскую службу, к врачу или в местную больницу. Прежде чем идти в кабинет врача или в больницу, позвоните заранее и расскажите им о своих симптомах и недавних поездках.
- Если вы больны, наденьте медицинскую маску и держитесь от других на расстоянии.



Остаться в курсе происходящего

- Знать факты о COVID-19 и всегда использовать надежный источник, такой как Всемирная организация здравоохранения:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

Быть готовым

- У вас должен быть запас необходимых медикаментов - в идеале, на 30 и более дней. Всемирная организация здравоохранения в настоящее время рекомендует предоставлять лекарства от ВИЧ-инфекции на срок не менее трех месяцев для большинства людей во время их плановых посещений врача, но эта рекомендация еще не получила широкого распространения во всех странах.
- Определите способы связи с вашей клиникой по телефону в случае, если вам нужен совет о том, как получить доступ к медицинской и терапевтической поддержке в вашем сообществе. Это лечение может включать антиретровирусную терапию, лекарства от туберкулеза (если вы находитесь на лечении от туберкулеза) и любые другие лекарства от болезней, которые могут у вас возникнуть.
- Ключевые группы населения, включая людей, употребляющих наркотики, работников секс-бизнеса, геев и других мужчин, имеющих половые контакты с мужчинами, транссексуалов и заключенных, должны обеспечить наличие у них необходимых средств для предотвращения ВИЧ-инфекции, таких как стерильные иглы и шприцы и / или заместительная опиоидная терапия, презервативы и средства доконтактной профилактики (PrEP). Также должны быть получены адекватные запасы других лекарств, таких как контрацепция и необходимая гормональная терапия.



- Не во всех странах внедрены политики, позволяющие получать рецепты на длительный период времени. Свяжитесь с вашим врачом как можно раньше. Подумайте о взаимодействии с другими членами вашего сообщества, чтобы убедить поставщиков медицинских услуг и лиц, принимающих решения, предоставить рецепты на несколько месяцев на ваши основные лекарства.
- Обсудите со своей семьей и друзьями, как поддерживать друг друга в случае принятия мер по социальному дистанцированию.



- Организуйте в вашем сообществе альтернативные мероприятия в отношении еды, лекарств, ухода за детьми или домашними животными и т. д.
 - Помогите другим в вашем сообществе и убедитесь, что у них также есть достаточный запас основных лекарств.
- Убедитесь, что вы знаете, как связаться с местной сетью людей, живущих с ВИЧ, электронными средствами. Составьте план для телефонных и социальных взаимодействий в случае, если меры общественного здравоохранения требуют от людей остаться дома или в случае, если вы заболели.

Поддерживать себя и окружающих вас людей

- Вспышка COVID-19 может вызвать страх и беспокойство - поэтому всем рекомендуется заботиться о себе и общаться с близкими. Люди, живущие с ВИЧ, и их сообщества имеют многолетний опыт устойчивости, выживания и процветания и могут опираться на свою богатую общую историю взаимной поддержки семей и сообществ в условиях



нынешнего кризиса. Обратите особое внимание на свое психическое здоровье:

- ▶ Избегайте чрезмерного воздействия средств массовой информации на COVID-19. Читайте информацию только из надежных источников.
- ▶ Заботьтесь о своем теле. Сделайте глубокий вдох, потянитесь или помедитируйте. Старайтесь есть здоровую, сбалансированную пищу, регулярно заниматься спортом, высыпаться и, по возможности, избегать употребления алкоголя и наркотиков.
- ▶ Найдите время, чтобы расслабиться и напомнить себе, что негативные эмоции пройдут. Делайте перерывы в просмотре, чтении или прослушивании новостей - может быть достаточно тяжело бесконечно слушать о кризисе. Попробуйте заняться другими делами, которые вам нравятся, чтобы вернуться к нормальной жизни.



- Общайтесь с другими. Поделитесь своими проблемами и своими чувствами с другом или членом семьи.

Прекратить стигму и знать свои права

- Стигма и дискриминация являются препятствием для эффективного реагирования на COVID-19. Это время, когда расизм, стигма и дискриминация могут быть направлены против групп, затронутых эпидемией.
- Вспышка COVID-19 может повлиять на ваше рабочее место, доступ к медицинскому обслуживанию или доступ к образованию для вас или ваших детей, в случае принятия в вашем сообществе мер по социальному дистанцированию. Узнайте свои права и убедитесь, что вы и ваше сообщество готовы к этому.



Лечение COVID-19

- Лечение COVID-19 активно исследуется, и в настоящее время проводится несколько рандомизированных клинических испытаний для определения того, могут ли антиретровирусные препараты, используемые для лечения ВИЧ, быть полезными для лечения COVID-19. Многие другие возможные методы лечения также тестируются в тщательно спланированных клинических испытаниях. Поскольку эти испытания еще не завершились, слишком рано говорить о том, эффективны ли антиретровирусные препараты или другие лекарственные средства при лечении COVID-19.

