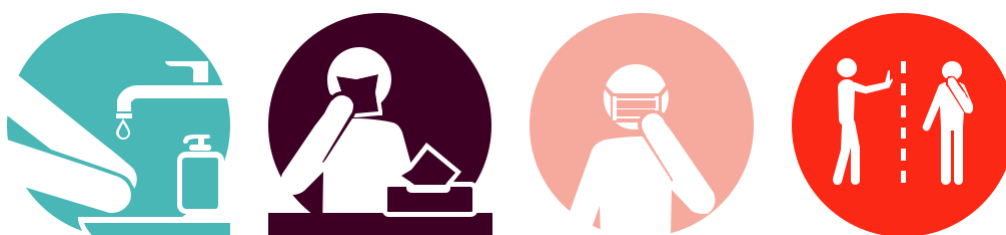


Co osoby żyjące
z HIV powinny
wiedzieć o
HIV i COVID-19

COVID-19 jest poważną chorobą. Dlatego też wszystkie osoby żyjące z HIV powinny zastosować się do zalecanych środków zapobiegawczych. Dzięki temu zmniejszą prawdopodobieństwo narażenia na kontakt i tym samym na zakażenie wirusem powodującym COVID-19.

Podobnie jak w całej populacji, osoby żyjące z HIV w starszym wieku oraz osoby żyjące z HIV cierpiące na choroby serca i płuc mogą być bardziej narażone na zakażenie. Może ono mieć także poważniejsze objawy.

Wpływ jednoczesnego zakażenia HIV i COVID-19 na osoby żyjące z HIV jest obecnie rozpoznawany na podstawie danych pochodzących z krajów doświadczonych przez epidemię. Zalecenia dotyczące zapewniania w tej sytuacji usług ochrony zdrowia na rzecz osób seropozytywnych będą znane i upowszechniane dopiero za jakiś czas. Dopóki nie jest dostępna pełna wiedza na ten temat, osoby żyjące z HIV – szczególnie z zaawansowanym lub nieleczonym zakażeniem – powinny zachować ostrożność i przestrzegać dostępnych zaleceń dotyczących zapobiegania zakażeniu. Ważne jest także posiadanie odpowiedniego zapasu leków ARV.



Środki ostrożności zapobiegające zakażeniu COVID-19 rekomendowane dla osób żyjących z HIV i osób należących do kluczowych populacji narażonych na zakażenie HIV

Dbaj o swoje bezpieczeństwo

- Zachowaj higienę rąk myjąc je wodą z mydłem (przez 40-60 sekund) lub używając środka do dezynfekcji na bazie alkoholu (przez 20-30 sekund)
- Zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką podczas kaszlu lub kichania. Wyrzuć chusteczkę po jej użyciu.
- Unikaj bliskiego kontaktu z osobami mającymi gorączkę lub kaszel.
- Zostań w domu jeżeli masz objawy choroby.
- Jeżeli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem, a także ostatnio podróżowałaś/eś lub przybywasz na obszarze, gdzie występuje COVID-19, poszukaj niezwłocznie pomocy medycznej u lekarza rodzinnego lub w szpitalu. Przed wizytą w przychodni lub szpitalu zadzwoń i wyjaśnij jakie masz objawy.
- Jeżeli jesteś chory, noś maskę medyczną i unikaj kontaktów z innymi ludźmi.



Bądź na bieżąco

- Poznaj podstawowe informacje dotyczące COVID-19. Korzystaj z wiarygodnych źródeł, np. WHO: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

Przygotuj się

- Powinieneś mieć zapas niezbędnych środków medycznych – najlepiej na 30 dni lub dłużej. Wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące leczenia zakażenia HIV zalecają wydawanie większości pacjentów leków na okres trzech miesięcy lub dłużej podczas rutynowych wizyt. Rozwiązanie to nie zostało jeszcze powszechnie wdrożone.
- Dowiedz się, jak skontaktować się telefonicznie z lekarzem jeżeli potrzebujesz porady.
- Dowiedz się, gdzie uzyskasz dostęp do leczenia w miejscu zamieszkania. Może ono obejmować leki antyretrowirusowe, leki przeciwgruźlicze (w przypadku leczenia gruźlicy) oraz wszelkie inne leki



- Osoby należące do tzw. populacji kluczowych, tym: osoby przyjmujące narkotyki, świadczące usługi seksualne, geje i inni mężczyźni mający seks z mężczyznami, osoby trans oraz przebywające w detencji powinny upewnić się, że posiadają niezbędne środki służące zapobieganiu zakażeniu HIV. Mogą to być sterylne igły/strzykawki i/lub zapas terapii substytucyjnej, prezerwatywy oraz PrEP. Należą do nich także środki antykoncepcyjne oraz hormonalna terapia zastępcza.
- Nie wszystkie kraje wprowadziły rozwiązania dotyczące wypisywania recept na dłuższy czas. Jak najwcześniej skontaktuj się ze swoim lekarzem. Zastanów się, jak razem z innymi członkami społeczności możecie przekonać personel ochrony zdrowia i decydentów do wydawania wielomiesięcznych recept na niezbędne leki.
- Zastanów się z z członkami rodziny i przyjaciółmi jak możecie wzajemnie się wspierać w przypadku ograniczeń w kontaktach społecznych. Weźcie pod uwagę takie potrzeby jak: dostarczanie żywności, leków, opiekę nad dziećmi lub zwierzętami itp.
- Zapewnij pomoc osobom z sąsiedztwa. Upewnij się, że mają także wystarczające zapasy leków.
- Upewnij się, że wiesz w jaki sposób skontaktować się z innymi osobami żyjącymi z HIV w twojej społeczności. Stwórz listę telefonów i mediów społecznościowych, które wykorzystasz w przypadku wprowadzenia obowiązku przebywania w domu lub zachorowania.



Zapewnij wsparcie sobie i innym

- Epidemia COVID-19 może powodować strach i niepokój – w tym czasie szczególnie ważne jest zachowanie spokoju i utrzymywanie kontaktów z bliskimi. Społeczność osób żyjących z HIV posiada lata doświadczeń związanych z radzeniem sobie z niesprzyjającymi warunkami i trudnościami. Te doświadczenia można dziś wykorzystać, by wesprzeć bliskich i osoby ze swojego otoczenia. Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne poprzez:



- > Unikanie nadmiernego śledzenia informacji medialnych dotyczących COVID-19. Ufaj tylko sprawdzonym źródłom.
- > Dbanie o swoje ciało. Weź głęboki oddech, rozciągnij się lub medytuj. Staraj się jeść zdrowe, dobrze zbilansowane posiłki, regularnie ćwicz, wysypiaj się i jeżeli to możliwe, unikaj alkoholu i narkotyków.
- > Znalezienie czasu na odpoczynek. Pamiętaj, że trudne uczucia znikną. Zrób sobie przerwę od oglądania, czytania lub słuchania wiadomości – może to źle wpływać na twój nastrój. Zajmij się czymś co lubisz robić - dzięki temu łatwiej będzie ci funkcjonować tak jak dotychczas.



- Utrzymuj kontakt z innymi ludźmi. Podziel się swoimi obawami i opiniami z kimś kim się przyjaźnisz lub kimś z rodziny.

Nie stygmatyzuj. Znaj swoje prawa.

- Upředzenia i dyskryminacja znacznie utrudniają reagowanie na COVID-19. W tym czasie osoby należące do grup szczególnie narażonych na zakażenie mogą doświadczać rasizmu, stygmatyzacji i dyskryminacji.



- Epidemia COVID-19 może mieć wpływ – szczególnie jeżeli wprowadzone zostały rozwiązania ograniczające kontakty społeczne – na twoje miejsce pracy, a także dostęp do ochrony zdrowia i edukacji dla ciebie i twoich dzieci. Sprawdź jakie prawa ci przysługują i upewnij się, że znają je osoby w twoim otoczeniu.

Leczenie COVID-19

- Leczenie COVID-19 jest obecnie przedmiotem analiz naukowych. Trwa kilka randomizowanych badań klinicznych. Służą one ustaleniu czy leki stosowane w terapii zakażenia HIV mogą być przydatne także w leczeniu COVID-19.



Za pomocą badań klinicznych testowane są także inne metody leczenia. Ponieważ nie są one jeszcze zakończone, jest zbyt wcześnie by stwierdzić, czy leki antyretrowirusowe lub inne rodzaje leków mogą okazać się skuteczne w leczeniu COVID-19.