

Што треба да знаат луѓето што живеат со ХИВ за ХИВ и КОВИД-19

КОВИД-19 е сериозна болест и сите луѓе што живеат со ХИВ треба да ги преземат сите препорачани превентивни мерки за да ја минимизираат изложеноста и да спречат инфицирање со корона вирусот што предизвикува КОВИД-19.

Како и кај општата популација, така и постарите лица што живеат со ХИВ или лицата со ХИВ, кои што имаат проблеми со срцето или белите дробови имаат поголем ризик да бидат инфицирани со вирусот и да манифестираат посериозни симптоми.

Сè повеќе ќе учиме за тоа како ХИВ и КОВИД-19 заедно влијаат врз здравјето на луѓето што живеат со ХИВ во земји и заедници кои се соочуваат и со двете епидемии. Сознанијата за иновациите или прилагодувањето на услугите за да се минимизира влијанието врз луѓето што живеат со ХИВ, ќе бидат споделени и репродуцирани штом ќе станат достапни. Додека не се добијат повеќе информации за вирусот, луѓето што живеат со ХИВ, особено оние со напредна или слабо контролирана ХИВ-инфекција, треба да бидат претпазливи и да обрнат внимание на мерките и препораките за превенција. Исто така е важно луѓето што живеат со ХИВ кои земаат антиретровирусни лекови да добијат терапија за повеќе месеци.



Мерки на претпазливост што треба да ги следат луѓето што живеат со ХИВ и клучните популации за да се спречи инфекција со КОВИД-19

Бидете безбедни

- Мијте ги рацете често со сапун и вода (40-60 секунди) или со средства за дезинфекција на база на алкохол (20-30 секунди).
- Покријте ги устата и носот со свиткана рака во лакот или со марамче при кашлање или кивање. По употребата, фрлете го марамчето.
- Избегнувајте близок контакт со лица што имаат покачена температура или кашлица.
- Останете дома кога сте болни.
- Ако имате покачена температура, кашлица и потешкотии во дишењето, а неодамна сте патувале во област каде што се пријавени случаи на КОВИД-19, или сте жител на таква област, треба веднаш да побарате лекарска помош од матичниот лекар или болницата каде што се лекувате. Пред да отидете во ординацијата или болницата, јавете се и информирајте ги за вашите симптоми и неодамнешното патување.
- Ако сте болни, ставете маска и држете се подалеку од другите.



ЗАЕДНО
ПОСИЛНИ

Преведено и прилагодено од
Здружение ЗАЕДНО ПОСИЛНИ



Останете информирани

- Запознајте се со фактите за КОВИД-19 и секогаш информирајте се од сигурен извор на информации, како што е Светската здравствена организација: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

Бидете подготвени

Најдобро е да бидете снабдени со потребните лекови за период од 30 денови или повеќе. Упатствата за лекување на ХИВ на Светската здравствена организација сега препорачуваат повеќемесечно издавање – за три или повеќе месеци – на лековите за ХИВ, за повеќето луѓе при рутинска посета, иако тоа сè уште не е широко применето во сите земји.

- Дознајте како да ја контактирате вашата клиника по телефон, во случај да ви е потребен совет.
- Дознајте како да добиете лекување и друг вид поддршка во вашата заедница. Ова лекување може да подразбира антиретровирусна терапија, лекови против туберкулоза (ако се лекувате од туберкулоза) и кој било друг лек за останати заболувања што можеби ги имате.
- Клучните популации засегнати од ХИВ, вклучително и лицата кои користат дроги, сексуалните работници, геј мажите и другите мажи кои имаат секс со мажи, трансродовите лица и затворениците, треба да осигурат дека имаат основни средства за превенција на ХИВ инфекцијата, како што се стерилни игли и шприцови и/или супституциска терапија за опијати, кондоми и предекспозициска профилакса (PrEP). Исто така, треба да обезбедат соодветни резерви на други лекови, како што се контрацепција или хормонска терапија.

- Не сите земји имаат донесено политики што овозможуваат издавање на рецепти за есенцијалните лекови со важност од повеќе месеци. Стапете во контакт со вашата здравствена установа или институција за здравствено осигурување што е можно порано. Размислете дали би превзеле нешто заедно со други засегнати лица во вашата заедница за да ги убедите давателите на здравствени услуги и носителите на одлуки да обезбедат повеќемесечни рецепти за вашите основни лекови.
- Разговарајте со вашето семејство и пријатели за меѓусебна поддршка во случај на мерки за одржување социјална дистанца. Направете наизменични аранжмани во рамките на вашата заедница за храна, лекови, грижа за децата или домашните миленици итн.



- Помогнете им на другите во вашата заедница и осигурете дека и тие имаат соодветно снабдување со основните лекови.

- Проверете дали знаете како по електронски пат може да стапите во контакт со вашата локална мрежа на луѓе што живеат со ХИВ. Имајте план за да стапите во контакт телефонски и преку социјалните мрежи, во случај мерките за јавно здравје да наложуваат останување дома или доколку се разболите.

Поддржете се себеси и луѓето околу вас

- Избунувањето на КОВИД-19 може да предизвика страв и вознемиреност – секој е повикан да се грижи за себе и да се поврзе со најблиските. Луѓето што живеат со ХИВ и нивните заедници имаат децениско искуство на издржливост, преживување и просперитет и можат да ја искористат својата богата заедничка



историја за да ги поддржат своите семејства и заедници во оваа тековна криза. Обрнете особено внимание на вашето ментално здравје преку:

- Избегнување прекумерна изложеност на информации за КОВИД-19 во медиумите. Читајте информации само од доверливи извори.
- Грижење за вашето тело. Земајте воздух длабоко, истегнувајте се или медитирајте. Обидете се да јадете здрави, балансирани оброци, вежбајте редовно, спиејте доволно и колку што е можно избегнувајте алкохол и дроги.
- Создавање време да се опуштите и да се потсетите дека негативните чувства ќе поминат. Правете паузи од гледање, читање или слушање вести за кризата, бидејќи тие може да бидат вознемирувачки кога се слушаат постојано. Обидете се да правите некои други активности во кои уживате за да се вратите на вашиот нормален живот.



Поврзување со други луѓе. Споделете ги вашите грижи и тоа како се чувствувате со пријател или член на семејството.

Спречете ја стигмата и информирајте се за вашите права

- Стигмата и дискриминацијата се пречка за ефикасен одговор на КОВИД-19. Ова е време кога расизмот, стигмата и дискриминацијата може да бидат насочени против групи за кои се смета дека се засегнати.



- Вашето работно место, пристапот до здравствена заштита или пристапот до образование, за вас или вашите деца, може да бидат засегнати од појавата на КОВИД-19 доколку се воспоставени мерки за одржување социјална дистанца во вашата заедница. Запознајте се со вашите права и осигурете се дека вие и вашата заедница сте подготвени.

Лекување на КОВИД-19

Лекувањето на КОВИД-19 е сè уште во фаза на истражување и неколку рандомизирани клинички истражувања се во тек за да се утврди дали некои антиретровирусни лекови што се користат за лекување на ХИВ може да бидат корисни и во лекувањето на КОВИД-19. Многу други можни терапии, исто така, се тестираат во добро осмислени клинички истражувања. Со оглед на тоа дека истражувањата не се завршени, рано е да се каже дали антиретровирусни лекови или други лекови се делотворни во лекувањето на КОВИД-19. Едно неодамнешното клиничко истражување покажа дека нема значителна корист од употребата на антиретровирусниот лек lopinavir/ritonavir (познат како Kaletra или Aluvia) за лекување на КОВИД-19.

