**ЮНЭЙДС | 2020**

# Что нужно знать о ВИЧ и COVID-19

**людям, живущим с ВИЧ**

### 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.

**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.**

**Из стран и сообществ, реагирующих на обе эпидемии, мы будем активно узнавать о влиянии ВИЧ и COVID-19 на людей, живущих с ВИЧ Уроки успешного внедрения инноваций**

**или адаптации предоставления услуг для минимизации воздействия коронавируса на людей, живущих с ВИЧ, будут распространяться и воспроизводиться по мере их**

**появления. До тех пор, пока не станет известно больше, люди, живущие с ВИЧ, особенно те, у кого прогрессирует или плохо контролируется ВИЧ-инфекция, должны быть осторожными и обращать внимание на меры и рекомендации по профилактике. Также важно, чтобы люди, живущие с ВИЧ, получали многомесячные запасы своих лекарств от ВИЧ-инфекции.**

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

**Оставаться в безопасности**

y Часто мойте руки водой с мылом (в течение 40–60 секунд) или дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе (в течение 20–30 секунд).

y При кашле или чихании прикрывайте рот и нос согнутым локтем или салфеткой.

Выбрасывайте салфетку сразу после использования.

y Избегайте тесного контакта с кем-либо, у кого жар или кашель.

y Оставайтесь дома, когда вы больны.

y 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.

y Если вы больны, наденьте медицинскую маску и держитесь от других на расстоянии.

## Оставаться в курсе происходящего

y Знать факты о COVID-19 и всегда использовать надежный источник, такой как Всемирная организация здравоохранения: **https:/**[**/w**](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-)**w**[**w.who.int/emergencies/diseases/novel-**](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-)

#### coronavirus-2019.

**Быть готовым**

y У вас должен быть запас необходимых медикаментов - в идеале, на 30 и более дней. Всемирная организация здравоохранения

в настоящее время рекомендуют предоставлять лекарства от ВИЧ-инфекции на срок не менее трех месяцев для большинства людей во время их плановых посещений врача, но эта рекомен-

дация еще не получила широкого распространения во всех странах.

y 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 туберку- леза) и любые другие лекарства от болезней, которые могут у вас возникнуть.

y 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.

y 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.

y Обсудите со своей семьей и друзьями, как поддерживать друг друга в случае принятия мер по социальному дистан- цированию. Организуйте в вашем сообществе альтерна- тивные мероприятия в отношении еды, лекарств, ухода за детьми или домашними животными и т. д.

y Помогите другим в вашем сообществе и убедитесь, что у них также есть достаточный запас основных лекарств.

y Убедитесь, что вы знаете, как связаться с местной сетью

людей, живущих с ВИЧ, электронными средствами. Составьте план для теле- фонных и социальных взаимодействий в случае, если меры общественного здра- воохранения требуют от людей остаться дома или в случае, если вы заболеете.

## Поддерживать себя и окружающих вас людей

y Вспышка COVID-19 может вызвать страх и беспокойство – поэтому всем реко- мендуется 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 в связи с 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, выспаться 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.**

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

## Прекратить стигму и знать свои права

y 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.

y 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

y 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.



