

Какво трябва да знаят хората, живеещи с ХИВ за ХИВ и COVID-19

COVID-19 е сериозно заболяване и всички хора, живеещи с ХИВ трябва да предприемат всички препоръчани мерки за минимизирането на риска от инфекция от вируса, който причинява COVID-19.

Важно е да се подчертае, че до момента няма неоспорими доказателства, сочещи, че хората, живеещи с ХИВ са с увеличен риск от зараза с COVID-19 или, че ако все пак се заразят – ще прекарат по-тежко боледуването му. Това не означава, че хората, живеещи с ХИВ трябва да приемат COVID-19 лековерно, напротив – всички предпазни мерки за самозащита от вируса трябва да бъдат взети.

Както се наблюдава при общото население, възрастни хора, живеещи с ХИВ или хора, живеещи с ХИВ, които имат белодробни усложнения, имат по-висок риск от инфекция с вируса, и проява на по-тежки симптоми при заболяване.

Предвид разрастването се разпространение на COVID-19 по света, особена важност е да продължат научните проучвания на биологичните и имунологични взаимодействия между ХИВ и новия коронавирус, особено на места, където има високо разпространение на ХИВ в общото население.



Предпазни мерки, които хора, живеещи с ХИВ и други уязвими групи трябва да вземат за предотвратяване на инфекция с COVID-19.

Пазете се

- Мийте си ръцете често със сапун и вода (в продължение на 40-60 сек.) или с дезинфектант за ръце на алкохолна основа (в продължение на 20-30 сек.)
- Когато кашляте или кихате, покрийте устата и носа си със свит лакът или със суха кърпичка. Изхвърлете кърпичката след използването ѝ.
- Избягвайте близък контакт с всеки, който видимо има температура или кашля.
- Останете си вкъщи, ако не се чувствате добре или сте болни.
- Ако имате температура, кашлица и дихателни затруднения, и скоро сте пътували или живеете в страна, в която са били отчетени случаи на COVID-19, трябва веднага да потърсите медицинска помощ. Преди да посетите лекарски кабинет или болница, се обадете предварително и ги уведомете за симптомите ви и скорошното ви пътуване.
- Ако не се чувствате добре или сте болни, носете медицинска маска и спазвайте дистанция от останалите хора.



Информирайте се

- Научете фактите, свързани с COVID-19 и винаги разчитайте на надеждни източници на информация, като сайта на Световната здравна организация – <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Бъдете подготвени

- Трябва да сте снабдени с необходими медикаменти за период от поне 30 дни или повече. Насоките за лечение на ХИВ на Световната Здравна Организация препоръчват изписването на лекарства от поддържащата терапия за ХИВ да бъдат изписвани наведнъж за три или повече месеца напред при рутинен преглед. За сега, тази препоръка не е приета и изпълнена от повечето държави, но в България е вече действаща при условия, описани в акт на Министерството на здравеопазването.
- Разберете как, при нужда от съвет, можете да се свържете с лекаря или болницата ви по телефон. Тук можете да намерите координати на петте сектора за лечение на ХИВ в България.
- Разберете как можете да имате достъп до терапия и друга помощ в общността ви. Включително антиретровирусна терапия, лекарства за туберкулоза, или което и да е друго лекарство изписано ви за заболяване.
- Уязвими групи, включително наркозависими, секс работници, гей мъже и други мъже, правещи секс с мъже, транс-сексуални хора и лишени от свобода, трябва да са сигурни, че имат всичко нужно за предотвратяването на инфектиране с ХИВ, като стерилни игли и спринцовки и/или терапия със заместители на опиати, презервативи и предекспозиционна профилактика (ПрЕП). Нуждаещи се трябва да са добре снабдени и с адекватни запаси от други лекарства, като противозачатъчни и лекарства, свързани с хормонална терапия.



- България е една от държавите, които са въвели политика за изписване на лекарства за няколко месеца напред за хората, живеещи с ХИВ, което стана възможно след промяна на Наредба 34 на Министерството на здравеопазването (август 2018 г.). Условието за получаване на тримесечна рецепта може да видите тук, но независимо от тях, говорете със своя лекар.

- Обсъдете със семейството и приятелите си как ще си бъдете от взаимомощ, по време на социално дистанциране, изолация или дори, ако пълна карантина бъде наложена. Подсигурете алтернативен начин за набавяне на храна, лекарства, грижа за деца или домашни любимци, и т.н.



- Окажете помощ на други хора в общността ви и се уверете, че и те имат адекватен запас от нужните им лекарства.

- Разберете как можете да се свържете с местната ви общност на хора, живеещи с ХИВ, по електронен път. Изгответе план за свързване по телефон или чрез социални медии, в ситуация на пълна обществена карантина или ако се разбоleetе.

Подкрепете себе си и тези около вас

- Пандемията от COVID-19 може да предизвика страх и безпокойство. Затова се препоръчва да се грижите за себе си и да поддържате връзка с близките ви. Хора, живеещи



с ХИВ и техните общности имат дългогодишна история на упорство, самосъхранение и просперитет, и могат да извличат от богатия си споделен опит, за да подкрепят семействата и общностите си в настоящата криза. Може да обърнете особено внимание и грижа на психичното ви здраве по няколко начина:

- Избягвайте прекомерното количество новини за COVID-19. Следвайте само доверени източници.
- Поддържайте тялото си. Поемете дълбоки вдишвания, разтегнете се или медитирайте. Опитайте се да ядете здравословна, добре балансирана храна, тренирайте редовно, спете достатъчно и, когато е възможно, избягвайте алкохол и наркотични вещества.
- Освободете си време, за да разпуснете и да си напомните, че отрицателните емоции ще отшумят. Вземете си почивка от това да гледате, четете или слушате новините – може да е разстройващо да слушате за кризата непрекъснато. Опитайте се да се захванете с други дейности, които харесвате, за да си възврънете усещането за нормален живот.
- Поддържайте връзка с близките си. Споделете чувствата и тревогите си с приятел или член на семейството ви.



Спрете стигмата, знайте правата си

- Стигмата и дискриминацията са бариери пред ефикасната реакция срещу COVID-19. В подобни времена расизмът, стигмата и дискриминацията могат да бъдат насочени срещу групи, счестени за силно засегнати.



- Вашата работа, достъпът до здравни услуги и образование, за вас и вашите деца, могат да бъдат засегнати от пандемията от COVID-19, ако бъдат въведени мерки за социално дистанциране във вашата общност или дори пълна карантина. Информирайте се относно вашите права и се уверете, че вие и вашата общност сте подготвени.

Лечение на COVID-19

- Лечението на COVID-19 е активна област на проучване и няколко рандомизирани клинични изпитвания са в ход, за да определят дали антиретровирусните лекарства, използвани за лечението на ХИВ могат да бъдат ползвани в лечението на COVID-19. Много други потенциални лечения също биват тествани в добре разработени клинични изпитвания.

Тъй като тези изпитвания не са завършили, все още е твърде рано да се каже дали антиретровирусните или други лекарства са ефективни в лечението на COVID-19.

