

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

CCOVID-19 е сериозна болест и, исто како и општата популација, сите луѓе што живеат со ХИВ треба да ги преземаат сите превентивни мерки за да го минимизираат изложувањето на, и за да спречат инфекција со, новиот коронавирус SARS-CoV-2 што ја предизвикува болеста COVID-19.

Пристигнуваат податоци за клиничките исходи од COVID-19 меѓу луѓето што живеат со ХИВ. Луѓето што живеат со ХИВ се чини дека се изложени на зголемен ризик од посериозни исходи од COVID-19 во споредба со другите луѓе. Луѓето што живеат со ХИВ треба да бидат вакцинирани против COVID-19, без разлика на нивните CD4 клетки или вирусен товар, бидејќи потенцијалните придобивки од вакцината ги надминуваат потенцијалните ризици. ХИВ треба да биде вклучен во категоријата високоризични медицински состојби при развивањето приоритет за вакцинација. Важно е да се напомене, при аплицирањето вакцини на луѓето што живеат со ХИВ, треба да се зачува доверливоста за нивната здравствена состојба.

UNAIDS ќе продолжи да проучува како ХИВ и COVID-19 заедно влијаат врз луѓето што живеат со ХИВ како што пристигнуваат податоци од одговорот на земјите и заедниците на двете епидемии. UNAIDS, исто така, ќе продолжи да ги проучува безбедноста и ефикасноста на вакцините против COVID-19 како што сè повеќе вакцини стануваат одобрени за употреба и сè повеќе луѓе што живеат со ХИВ се вклучуваат во клинички студии. Научените лекции од воведувањето иновации или адаптирањето на испораката на услуги за да се минимизира влијанието врз луѓето што живеат со ХИВ ќе бидат споделувани и реплицирани штом станат достапни.

Луѓето што живеат со ХИВ треба да продолжат да ги земаат нивните лекови. Во случај на потешкотии во пристапот до нивната терапија, треба да разговараат со нивните фармацевти или даватели на здравствени услуги за опции за алтернативен пристап или опции за достава. Треба да продолжат да бидат претпазливи и да обрнат внимание на превентивните мерки и препораки. Исто така е важно луѓето што живеат со ХИВ да имаат повеќемесечна залиха од нивните лекови за ХИВ.

Ако лице што живее со ХИВ развие COVID-19 и не е неопходна хоспитализација, треба да ги третираат нивните COVID-19 симптоми во домашни услови, со соодветна нега за ублажување на симптомите. Треба да одржуваат блиска комуникација со нивните даватели на здравствени услуги и да ги известат доколку симптомите прогресираат (на пример, континуирана треска подолго од два дена, краток здив). Пациентот и негувателите треба да бидат свесни за предупредувачките знаци и симптоми што бараат евалуација лично, со физичко присуство, како што се диспнеа (тешко или отежнато дишење), болка или стегање во градите, конфузија или друга промена во менталниот статус. Важно е за луѓето што живеат со ХИВ да продолжат со нивната антиретровирусна терапија и други лекови според препишаното.



Мерки на претпазливост што луѓето што живеат со ХИВ и клучните популации треба да ги следат за да спречат инфекција со COVID-19

Чувајте се

- Мијте ги рацете често со сапун и вода (40-60 секунди) или со алкохолно средство за дезинфекција (20-30 секунди)
- Покривајте ги устата и носот со свиткан лакт или марамче кога кашлате или кивате. Фрлете го марамчето после употреба.

- Избегнувајте близок контакт со секој што има треска или кашлица.
- Останете дома кога сте болни.
- Ако имате треска, кашлица или тешкотии при дишењето, а неодамна сте патувале или сте резидент во област што е жариште на COVID-19, треба веднаш да побарате медицинска помош од здравствената служба во вашата заедница, доктор или локална болница. Пред да појдете во ординацијата на докторот или во болница, јавете им се претходно и кажете им за вашите симптоми и скорашно патување.
- Ако сте болни, носете медицинска маска и држете се настрана од другите.



Останете информирани

- За да ги дознаете фактите за COVID-19, секогаш консултирајте проверен извор, како што е **Светската здравствена организација**.

Бидете подготвени

- Треба да имате залиха од неопходните медицински средства при рака - идеално за 30 дена или повеќе. Упатствата на СЗО за ХИВ-третман сега препорачуваат на повеќето луѓе при рутински посети да им се издаваат лекови за ХИВ за три месеци или повеќе, иако оваа препорака не се применува во сите земји.
- Знајте како да ја контактирате вашата клиника по телефон во случај да ви притреба совет.
- Знајте како да пристапите до третман или друга поддршка во вашата заедница. Третманот може да вклучува антиретровирусна терапија, лекови за туберкулоза (доколку сте на третман за туберкулоза) и кои било други лекови за други болести што можеби ги имате.
- Клучните популации, вклучително луѓето што употребуваат дроги, сексуалните работници, геј-мажите и други мажи коишто имаат секс со мажи, трансродните луѓе и затворениците, треба да се осигураат дека ги имаат основните средства за превенција на ХИВ-инфекција, како што се стерилни игли и шприцеви и/или супституциска терапија за зависности од опијати, кондоми и предекспозициска профилакса (ПрЕП). Исто така, треба да се прибават адекватни залихи на други лекови, како што се контрацепција и хормонска терапија за потврдување на родот.
- Не сите земји имаат имплементирано политики што дозволуваат издавање рецепти за подолг период. Стапете во контакт со давателите на здравствени услуги што е можно порано. Размислете за соработка со други луѓе во вашата заедница за да ги убедите давателите на здравствени услуги и носителите на одлуки да овозможат издавање повеќемесечни рецепти за вашите есенцијални лекови.
- Разговарајте со вашата мрежа на семејство и пријатели како да се поддржите меѓусебно во случај да се воведат мерки за социјално дистанцирање. Направете алтернативни планови со вашата заедница за храна, лекови, грижа за децата или милениците итн.
- Помогнете им на другите во вашата заедница и осигурајте се дека имаат соодветна залиха на есенцијални лекови.
- Осигурајте се дека знаете како да ја контактирате вашата локална мрежа на луѓе што живеат со ХИВ по електронски пат. Направете план за телефонски врски или врски преку социјални мрежи во случај мерките за јавно здравје да ги повикаат луѓето да останат дома или ако се разболите.





Грижете се за себе и за луѓето околу вас

- Пандемијата на COVID-19 може да предизвика страв и анксиозност - се охрабруваат сите луѓе да се грижат за себе и да се поврзат со саканите. Луѓето што живеат со ХИВ и нивните заедници имаат повеќедецениско искуство во издржливост, преживување и напредување, па можат да ја искористат нивната богата заедничка историја за да ги поддржат нивните семејства и заедници во оваа актуелна криза. Обрнете посебно внимание на вашето ментално здравје следејќи ги следниве препораки:
 - Избегнувајте претерана изложеност на медиумско известување за COVID-19. Читајте информации само од доверливи извори.
 - Грижете се за сопственото тело. Дишете длабоко, протегнувајте се или медитирајте. Пробајте да се храните со здрави, добро балансирани оброци, вежбајте редовно, гледајте добро да се напиете и, кога е можно, избегнувајте алкохол и дроги.
 - Одвојте време за да се опуштите и потсетите себеси дека негативните чувства ќе избледат. Правете паузи од гледање, читање или слушање вести - може да делува вознемирувачки постојано да слушате за кризата. Обидете се да се бавите со други активности во кои уживате за да се вратите на вашиот нормален живот.
- Поврзете се со други луѓе. Споделете ги вашите грижи и како се чувствувате со пријател/ка или член на семејството.



Запрете ја стигмата и знајте ги вашите права

- Стигмата и дискриминацијата се пречка за ефикасен одговор на COVID-19. Ова е време кога расизмот, стигмата и дискриминацијата можат да бидат насочени кон групи што се сметаат за погодени.
 - Пандемијата на COVID-19 може да влијае на пристапот до вашето работно место, пристапот до здравствена нега или пристапот до образование, за вас или за вашите деца, доколку се воведат мерки за социјално дистанцирање во вашата заедница. Дознајте ги вашите права и осигурајте се дека и вие и вашата заедница сте подготвени.



Третман на COVID-19

- Третманот на COVID-19 е активна област на истражување и во тек се неколку рандомизирани клинички испитувања за да се утврди дали антиретровирусните лекови што се употребуваат за третирање на ХИВ можат да бидат корисни за третирање на COVID-19. Многу други можни третмани исто така биле тестираани или се тестираат во добро дизајнирани клинички испитувања. Засега, ниеден од антиретровирусните агенси се нема покажано ефикасен во овие студии. Важно е да се знае дека луѓето што живеат со ХИВ не треба да ги менуваат своите режими на антиретровирусна терапија или да додаваат антиретровирусни лекови во нивните режими за да превенираат или третираат COVID-19.

