

## COVID-19 ȘI HIV: INFORMAȚII BAZICE



**gt** grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO

**SUBVENCIONA**

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL  
MINISTERIO DE SANIDAD  
SECRETARÍA GENERAL DE SANIDAD  
DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD PÚBLICA, CALIDAD E INNOVACIÓN  
INICIATIVA DEL PLAN NACIONAL SOBRE EL SIDA

FOR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Catalunya

Generalitat de Catalunya  
Departament de Justícia

Ajuntament de Barcelona  
ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

Diputació Barcelona  
ÀREA DE BIENESTAR SOCIAL

**COLABORA**

ETIS EQUIP DE TREBALL SOBRE IMMIGRACIÓ I SALUT

Vall d'Hebron Barcelona Complex Hospital eSPiC Equip de salut pública i comunitària



¿TIENES DUDAS  
SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41  
consultas@gtt-vih.org

¡POR FAVOR FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULARI!

Persoanele cu HIV se pot infecta, de asemenea, cu SARS-CoV-2, coronavirusul care îl cauzează COVID-19. Urmarea unor sfaturi și strategii vă vor permite să preveniți infecția cu SARS-CoV-2 și să vă mențineți sănătos în perioadele de COVID-19.

### 01

#### SUNT PERSOANELE CU HIV EXPUSE LA UN RISC MAI MARE DE A PREZENTA SIMPTOME SEVERE ALE COVID-19?



**Dacă luați tratament antiretroviral, încărcătura dvs. virală este nedetectabilă, iar numărul de celule CD4-T este normal**, deocamdată nu există dovezi că ați avea un risc mai mare de a dezvolta simptome severe de COVID-19 decât populația generală.



**Dacă aveți peste 60 de ani și / sau aveți alte complicații medicale - pe lângă HIV** - la fel ca alte persoane cu aceste caracteristici, ați putea experimenta un risc crescut de complicații asociate cu COVID-19.



**Dacă nu luați încă tratament antiretroviral sau îl luați în mod neregulat**, ați putea avea un risc mai mare de a dezvolta complicații asociate cu COVID-19.

### 02

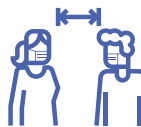
#### STRATEGII PENTRU A RĂMÂNE ÎN TIMPURILE COVID-19



**Luarea medicamentelor antiretrovirale în fiecare zi** vă va ajuta să vă mențineți încărcătura virală nedetectabilă și să vă consolidați apărarea.



**Respectați întotdeauna măsurile de prevenire generale:** spălați-vă mâinile frecvent și bine cu apă și săpun; evitați să vă atingeți ochii, nasul și gura; și acoperiți gura și nasul cu cotul flexionat la tuse sau la strănutare.



**Minimizați expunerea la COVID-19:** păstrați o distanță minimă de 1,5 metri între oameni și utilizați masca corect.



**Păstrați calendarul de vaccinare actualizat:** vaccinați-vă împotriva gripei și a pneumococului.



**Vorbiți cu medicul dumneavoastră HIV înainte de a merge la programare** pentru a vedea dacă următoarea vizită va fi prezențială sau la distanță (de exemplu, prin telefon).



**Asigurați-vă să aveți o cantitate de cel puțin 30 de zile de medicamente antiretrovirale acasă.** Dacă nu puteți merge la farmacia spitalului pentru a ridica medicamentele, întrebați dacă pot fi trimise la domiciliu.



**Dacă luați medicamente pentru alte boli în afară de HIV,** asigurați-vă că aveți întotdeauna cantități suplimentare în cazul în care ar trebui să rămâneți acasă.



**Aveți grijă de sănătatea mintală.** Păstrați legătura cu prietenii și familia frecvent prin chat-uri, rețele sociale sau apeluri video. Amintiți-vă că distanța este fizică, nu socială.



**Evitați supraexpunerea la informații care vă pot împovăra.** Rămâneți informat doar prin surse de încredere.



**Mâncați sănătos, dormiți bine și faceți mișcare regulată** chiar dacă trebuie să rămâneți acasă.



**Dacă aveți simptome de COVID-19,** contactați cu centrul de sănătate sau cu numărul de telefon de informații stabilit de comunitatea dvs. autonomă

## TELEFONE GRATUITE PENTRU INFORMAȚII ASUPRA COVID-19

Andalucia	900 400 061 / 955 545 060
Aragón	976 696 382
Asturias	984 100 400 / 900 878 232 / 112 + 1
Cantabria	900 612 112
Castilla-La Mancha	900 122 112
Castilla y León	900 222 000
Catalonia	061
Ceuta	900 720 692
C. Madrid	900 102 112
C. Valenciană	900 300 555
Extremadura	900 222 012
Galicia	900 400 116
Insule Baleare	902 079 079 / 971 437 079
Insule Canarias	900 112 061
La Rioja	941 298 333
Melilla	112
Murcia	900 121 212
Navarra	948 290 290
Țara Vască	900 203 050



¿TIENES DUDAS  
SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41  
consultas@gtt-vih.org