

COVID-19 И ВИЧ: КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

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

¡POR FAVOR FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULAR!

Люди с ВИЧ также могут заразиться коронавирусом SARS-CoV-2, вызывающим COVID-19. Мы предлагаем тебе несколько стратегий и советов, которые помогут уберечься от SARS-CoV-2 и сохранить здоровье во время пандемии COVID-19.

01

ПРАВДА ЛИ, ЧТО ПРИ НАЛИЧИИ ВИЧ ВЫШЕ РИСК ПЕРЕБОЛЕТЬ COVID-19 В ТЯЖЕЛОЙ ФОРМЕ?



Если ты принимаешь антиретровирусные препараты, имеешь неопределяемую вирусную нагрузку и нормальное количество клеток T-CD4, поводов для беспокойства нет – на сегодняшний день нет данных, которые указывали бы на более высокий риск развития тяжелой формы COVID-19 у людей с ВИЧ.



Тем не менее, у людей старше 60 лет и/или имеющих сопутствующие заболевания, независимо от их ВИЧ-статуса, риск развития осложнений при COVID-19 выше.



Если ты еще не принимаешь антиретровирусные препараты либо принимаешь их нерегулярно, риск осложнений при COVID-19 выше.

02

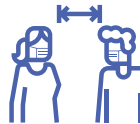
СТРАТЕГИИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19



Ежедневный прием антиретровирусных препаратов поможет поддерживать неопределяемую вирусную нагрузку и укрепить иммунитет.



Не забывай про общие меры профилактики: регулярно и тщательно мой руки с мылом, старайся не прикасаться к глазам, носу и рту, чихай и кашляй «в локоть».



Старайся свести к минимуму риск заражения: соблюдай дистанцию с другими людьми как минимум в 1,5 метра и соблюдай правила ношения маски.



Не забывай делать прививки в положенный срок, особенно против гриппа и пневмококка.



Лучше заранее обговорить со своим врачом, как будет проходить следующий прием: лично или дистанционно (например, по телефону).



Нелишним будет иметь дома запас антиретровирусных препаратов как минимум на 30 дней. Если ты не можешь выйти в аптеку или больницу за лекарством, заранее узнай, есть ли возможность доставки на дом.



Если помимо препаратов для ВИЧ тебе назначено лечение от других болезней, также сделай запасы на случай, если придется самоизолироваться.



Бережно относиться к своему душевному здоровью. Поще общайся с друзьями и родственниками в чатах, соцсетях или по видеосвязи.



Старайся оградить себя от чрезмерного потока информации, которая выводит из равновесия. Пользуйся проверенными источниками.



Правильное питание, достаточный сон и физическая нагрузка крайне важны, в том числе при вынужденной домашней изоляции.



Если ты обнаружил у себя симптомы COVID-19, обратись в поликлинику по месту жительства или позвони на специально выделенную для этого телефонную линию.

БЕСПЛАТНАЯ ЛИНИЯ COVID-19

Андалузия	0 400 061
Арагон	061
Астурия	112
Балеарские острова	061
Валенсия	900 300 555
Галисия	900 400 116
Кантабрия	900 612 112
Кастилья-ла-Манча	900 122 112
Кастилья-Леон	900 222 000
Каталония	061
Канарские острова	900 112 061
Ла-Риоха	941 29 83 33
Мадрид	900 102 112
Мелилья	112
Мурсия	900 12 12 12
Наварра	948 29 02 90
Сеута	900 720 692
Страна Басков	900 20 30 50
Экстремадура	112



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

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