

КОРОНАВИРУС И ВИЧ

ФАКТЫ

Влияет ли ВИЧ-инфекция на риск заражения COVID-19?

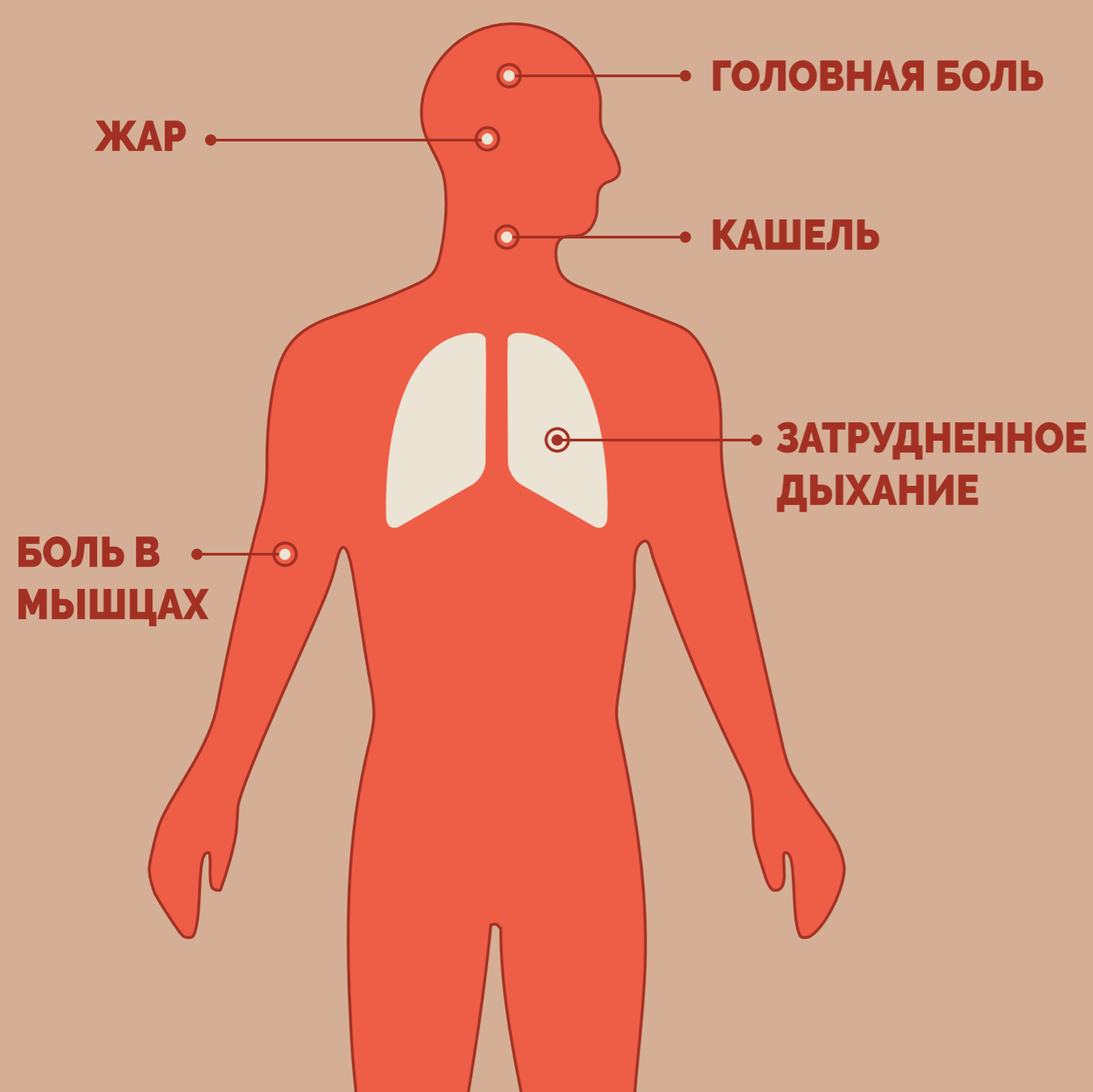
Мы считаем, что люди, живущие с ВИЧ и поддерживающие неопределяемый уровень вирусной нагрузки, не подвержены повышенному риску развития COVID-19. Однако это новая болезнь, поэтому следует принять меры предосторожности.

Что мы рекомендуем людям, живущим с ВИЧ?

- Заранее продумайте, как организовать жизнь в условиях минимальных контактов с окружающими, а также в случае самоизоляции на две недели или дольше.
- Обеспечьте запас лекарств на срок от 1 до 3 месяцев.
- Рассмотрите возможность вакцинации от гриппа и пневмококка.
- Составьте план дистанционного получения медицинской помощи на случай изоляции или карантина — в этом могут помочь консультации с врачами по телефону или через социальные сети, а также телемедицина.
- Больше общайтесь удаленно — это поможет сохранить ментальное здоровье и бороться со скукой.
- Позаботьтесь о своем самочувствии. Высыпайтесь, соблюдайте здоровую диету и регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

К наиболее уязвимым группам населения относятся люди старше 60 лет и лица с хроническими заболеваниями легких и сердца, с неконтролируемым диабетом и гипертонией.

СИМПТОМЫ COVID -19



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ



Чаще мойте руки с мылом и водой в течение не менее 20 секунд или используйте дезинфицирующий гель на спиртовой основе



Старайтесь не касаться лица немтыми руками



Избегайте тесного, прямого контакта с больными людьми, соблюдая безопасное, около двух метров и более, расстояние от кашляющих



Избегайте рукопожатий, поцелуев и объятий



При кашле или чихании прикрывайте нос и рот салфеткой (или вытянутым локтем) и утилизируйте салфетку сразу же после использования

Если вы заметили эти симптомы, позвоните в медицинское учреждение и следуйте инструкциям.

Вирус распространяется от зараженного человека к здоровому:

- а) при кашле, чихании, разговоре
- б) через близкий личный контакт, например, рукопожатие
- в) если вы касаетесь загрязненных поверхностей, а затем касаетесь рта, носа или глаз