

- Razgovarajte sa porodicom i prijateljima o tome kako možete pomoći jedni drugima u trenucima kada je socijalno distanciranje neophodno. Napravite plan snabdevanja hranom, lekovima, i dogovorite se oko brige o deci i kućnim ljubimcima.
- Pomozite ostalima u vašoj zajednici i postarajte se da i oni imaju zalihu neophodnih lekova.
- Budite sigurni da možete stupiti u kontakt sa ljudima iz vašeg okruženja koji žive sa HIV-om putem elektronskih medija. Napravi plan komunikacije putem telefona i društvenih mreža u slučaju da morate ostati kod kuće zbog bolesti ili zbog javno zdravstvenih preventivnih mera

## Brinite o sebi i ljudima oko sebe

- Pandemija COVID-19 može izazvati strah i uznemirenost – ohrabrujemo sve da vode računa o sebi i ostanu u kontaktu sa voljenima. Ljudi koji žive sa HIV-om i njihove zajednice imaju višedecenijsko iskustvo u otpornosti, opstajanju i napredovanju, i mogu iskoristiti svoju bogatu zajedničku istoriju kako bi podržali svoje porodice i zajednice u trenutnoj krizi.

Obratite pažnju na svoje mentalno zdravlje tako što ćete se pridržavati ovih saveta:

**- Izbegavajte prekomerno izlaganje medijskom izveštavanju o COVID-19. Čitajte samo informacije iz pouzdanih izvora.**

**- Vodite računa o svom telu. Dišite duboko, radite vežbe istezanja, meditirajte. Potrudite se da jedete zdravu hranu, imate uravnotežene obroke, redovno vežbate, dovoljno spavate, i kada je moguće izbegavajte alkohol i psihoaktivne supstance.**

**- Odmarajte se i podsetite se da će negativne emocije proći. Napravite pauzu od gledanja, čitanja ili slušanja vesti – može biti uznemirujuće slušati o ovoj krizi konstantno. Fokusirajte se na druge aktivnosti u kojima uživate i ispunite dan njima.**



- Ostanite u kontaktu sa porodicom i prijateljima. Podelite svoje brige i kako se osećate sa prijateljem ili članom porodice putem društvenih mreža ili telefona.



## Zaustavite stigmu i diskriminaciju i upoznajte svoja prava

- Stigma i diskriminacija su barijera u efektivnoj borbi protiv COVID-19. Ovo je trenutak u kome rasizam, stigmatizacija i diskriminacija može biti usmerena na grupe koje se smatraju ugroženim.

- Vaše radno mesto, pristup zdravstvenoj zaštiti ili pristup obrazovanju, za Vas ili Vasu decu, može biti ugroženo ukoliko dođe do uvođenja mera socijalnog distanciranja u vašoj zajednici, zbog pandemije COVID-19. Upoznajte svoja prava i postarajte se da vaša zajednica bude informisana i pripremljena.



## Lečenje COVID-19

- Lečenje COVID-19 je aktivno područje istraživanja i trenutno je nekoliko randomizovanih kliničkih studija u toku, kako bi se utvrdilo da li su antiretroviralni lekovi koji se koriste za lečenje HIV-a mogli biti korisni za lečenje COVID-19 virusa. Mnogi drugi potencijalni modaliteti lečenja su su bili testirani kroz kliničke studije. Budući da su istraživanja u toku, prerano je reći da li antiretroviralni lekovi ili bilo koji drugi lekovi efektivni u lečenju COVID-19. Nedavne kliničke studije su pokazale da ne postoji značajan benefit od korišćenja leka Kaletra lečenju COVID-19.



# Šta osobe koji žive sa HIV-om treba da znaju o HIV-u i COVID-u 19



COVID-19 je ozbiljno oboljenje i svi ljudi koji žive sa HIV-om bi trebalo da preduzmu sve preporučene mere kako bi smanjili izlaganje virusu i sprečili zarazavanje virusom koji izaziva COVID-19.

Važno je istaći da trenutno ne postoje jasni dokazi koji ukazuju na to da su ljudi koji žive sa HIV-om u posebno povećanom riziku od obolevanja COVID-19 ili da ukoliko obole, da će imati težu kliničku sliku i gori ishod bolesti. To ne znači da ljudi koji žive sa HIV-om ne treba da shvate olako COVID-19 i moraju preduzeti sve preventivne mere kako bi zaštiti sebe.

Kao i u opštoj populaciji koja nije zaražena HIV-om, starije osobe koji žive sa HIV-om ili osobe koje žive sa HIV-om i pritom imaju srčanih problema ili problema sa plućima mogu mogu biti u većem riziku da se zaraze virusom i da imaju ozbiljnije simptome tj. težu kliničku sliku bolesti.

Budući da se COVID-19 širi svetom, važno je da istraživanja koja su u toku, a koja se nalaze u mestima koje imaju veću rasprostranjenost HIV-a medju stanovništvom, rasvetle i iznesu više informacija o biološkim i imunološkim vezama između HIV-a i novog Korona virusa.

Aktivno ćemo učiti i sticati nova saznanja o tome kako HIV i COVID-19, zajedno, utiču na osobe koje žive sa HIV-om, iz zemalja i zajednica, koje se bore protiv obe bolesti. Saznanja o novim dostignućima ili usvajanja servisnih usluga kako bi se umanjio uticaj na ljudi koji žive sa HIV-om, biće prezetovana i podeljene svima čim budu dostupna. Dok još ne saznamo više, osobe koje ćive sa HIV-om, posebno oni sa uznapredovanim ili loše kontrolisanim AIDS-om- treba da budu jako oprezni i posvete punu pažnju preventivnim merama i svim preporukama. Takođe je jako važno da osobe koje ćive sa HIV-om imaju pripremljenu ličnu, propisanu, višemesecnu terapiju.



## Mere predstrožnosti kojih bi ljudi sa HIV-om i ostale ugrožene grupe trebalo da se pridržavaju kako bi sprečile zarazu SARS-CoV-2 virusom i COVID-19.

### Zaštitite se

- Sprovodite higijenu ruku često sapunom i vodom (u trajanju 40-60 sekundi) ili izvršite higijenu ruku sredstvom za dezinfekciju ruku na bazi alkohola (u trajnaju 20-30 sekundi)
- Pokrijte usta i nos kada kašljete ili kijate, unutrašnjom stranom laka ili maramicom. Maramicu bacite odmah nakon korišćenja.
- Izbegavajte kontakt sa osobama koje imaju povišenu telesnu temperaturu ili kašlju.
- Ostanite kod kuće ukoliko ste bolesni!
- Ukoliko osetite neki od simptoma poput povišene telesne temperature, kašja, ili poteškoća u disanju, a putovali ste ili živate u mestu koje predstavlja žarište COVID-19 u kome su registrovani slučajevi, momentalno potražite pomoć izabranog ili dežurnog lekara. Pre nego što odete kod svog lekara, ili u ambulantu bolnice, ili doma zdravlja, nazovite dežurne telefonske linije i ispričajte im detaljno Vaše simptome, sa kim ste do tada i kada bili u kontaktu i da li ste i kada negde putovali. Takođe detaljno odgovorite na sva pitanja koja Vam budu uputili epidemiolzi, bez ideje o prikrivanju podataka i informacija, jer time ne ugrožavate samo sebe, već i lekare koji treba da Vam pomognu, ali i druge lude i paciente. Morate biti iskreni.
- Ukoliko ste bolesni, nosite masku i izbegavajte kontakt sa ljudima. masku morate nositi tako da bude maksimalno zaptivna, pogotovo oko nosa i ispod brade i na obrazima. Masku morate menjati čim se navlaži, ili na maksimalno 2-3h, ako se radi o hirurškoj masci.



### Informišite se

- Saznajte i proveravajte informacije iz pouzdanih izvora poput Svetske Zdravstvene Organizacije: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.
- [www.covid19.rs](http://www.covid19.rs)
- [www.batut.org.rs](http://www.batut.org.rs)



### Pripremite se

- Uvek imajte u kući zalihu potrebnih lekova za 30 ili više dana. Vodič za lečenje HIV-a Svetske Zdravstvene Organizacije sada preporučuje izdavanje lekova za 3 ili više meseci od strane lekara prilikom redovnih kontrola, ali se ovo još uvek ne sprovodi u svim zemljama.
- Saznajte brojeve dežurnih telefonskih linija u slučaju da vam je potreban savet lekara.
- Saznajte kako da pristupite lečenju i dobijete potrebnu pomoć. Lečenje može da uključi antiretrovirusnu terapiju, lekove za lečenje tuberkuloze (ukoliko se lečite od toga) i bilo koji lek za druge bolesti, ukoliko ih imate.
- Ključne populacije, uključujući i osobe koje koriste psihoaktivne supstance, seksualne radnike, homoseksualce ili ostale muškarce koji imaju seksualne odnose sa muškarcima, transrodne osobe i zatvorenici, bi trebalo da obezbede potrebna sredstva kako bi sprečili inficiranje HIV-om, kao što su sterilne igle i špriceve i/ili opiodnu supstitionu terapiju, prezervative i preekspozicionu profilaksu (zaštita antiretrovirusnim lekovima pre rizičnih odnosa) (PrEP). Nabavka adekvatnih zaliha ostalih lekova poput kontraceptivnih pilula ili hormonske terapije se takođe preporučuje.
- Mali broj zemalja je usvojio preporuke za izdavanje višemesecnih zaliha lekova. Konsultujte se sa lekarima i pokušajte da pronađete rešenje. Razmislite o saradnji sa drugima u okviru vaše zajednice kako biste ubedili zdravstvene radnike i donosioce odluka da obezbede i dozvole višemesecnu zalihu Vaših neophodnih lekova.

