

معلومات عن الكورونا

COVID_19 تهم

المتعاشون مع فيروس

نقص المناعة البشرية

COVID-19 هو مرض خطير ويجب على جميع الأشخاص المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشرية اتخاذ جميع التدابير الوقائية الموصى بها لتقليل التعرض للفيروس الذي يسبب COVID-19 والوقاية منه.

كما هو الحال في عموم السكان ، قد يكون كبار السن والأشخاص الذين يعانون من مشاكل بالقلب أو الرئة من المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشرية أكثر عرضة للإصابة بالـ COVID-19 والمعاناة من أعراض أكثر خطورة.

سنتعلم معا المزيد عن كيفية تأثير فيروس نقص المناعة البشرية و COVID-19 على المتعاشين من البلدان والمجتمعات التي تستجيب لكلا الفيروسين معا. سيتم تبادل وتكرار الدروس المستفادة من طرح الابتكارات أو تكييف طريقة تقديم الخدمات لتقليل التأثير السلبي على المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشرية.

إلى أن تتوافر المزيد من المعلومات ، يجب على الأشخاص المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشرية - وخاصة أولئك الذين يعانون من أمراض مرتبطة بفيروس نقص المناعة البشرية في مراحل متقدمة أو غير مستقرة - توخي الحذر وإيلاء الاهتمام لتدابير الوقاية والتوصيات. من المهم أيضًا أن يكون لدى الأشخاص المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشرية عبوات لعدة أشهر من الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية.



الاحتياطات التي يجب على الأشخاص المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشرية والسكان الرئيسيين اتباعها لتجنب الإصابة بـ COVID-19

أبقى بالمنزل

- نظف اليدين بشكل متكرر بالماء والصابون (مدة 40-60 ثانية) أو معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول الطبي (مدة 20-30 ثانية).
- غطي فمك وأنفك بكوعك أو منديل ورقي عند السعال أو العطس. تخلص من المنديل بعد الاستخدام.
- تجنب الاتصال الوثيق مع أي شخص يعاني من الحمى أو السعال.
- أبقى في المنزل إن كنت مريض.
- إذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس وسافرت مؤخرًا إلى منطقة حيث تم الإبلاغ عن انتشار COVID-19 أو كنت مقيمًا فيها، فيجب عليك طلب الرعاية الطبية فورًا من خدمة الصحة المجتمعية أو الطبيب أو المستشفى المحلي. قبل أن تذهب إلى عيادة الطبيب أو المستشفى ، اتصل مسبقًا وأخبرهم عن أعراضك وسفرك الأخير.
- إذا كنت مريضًا ، فارتدِ قناعًا طبيًا وابتعد عن الآخرين.



أبقى على اطلاع

- تعرف على الحقائق حول COVID-19 وتحقق دائمًا من مصدر موثوق به ، مثل منظمة الصحة العالمية: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

كن مستعد

- يجب أن يكون لديك إمدادات من المستلزمات الطبية الضرورية في متناول يدك - من الناحية المثالية لمدة 30 يومًا أو أكثر. توصي المبادئ التوجيهية للعلاج من فيروس نقص المناعة البشرية لمنظمة الصحة العالمية الآن بتوزيع أدوية فيروس نقص المناعة البشرية لمدة ثلاثة أشهر لمعظم الأشخاص في الزيارات الروتينية ، على الرغم من أن هذا لم يتم تطبيقه على نطاق واسع في جميع البلدان.
- تعيين طرق للاتصال بعيادتك عن طريق الهاتف في حالة الحاجة إلى المشورة بشأن طرق الوصول إلى الدعم الطبي والعلاجي داخل مجتمعك. يمكن أن يشمل هذا، العلاج بالعقاقير المضادة للفيروسات القهقرية وأدوية السل (في حالة علاج السل) أو أي دواء آخر لأمراض أخرى قد تكون تعاني منها.
- الفئات السكانية الرئيسية ، بما في ذلك الأشخاص الذين يستخدمون المخدرات والعاملين في مجال الجنس والمثليين والرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والمتحولين جنسيًا والسجناء ، يجب أن تضمن أن لديهم الوسائل الأساسية للوقاية من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية ، مثل الإبر والمحاقن المعقمة و/أو العلاج ببدائل الأفيون ، والواقي الذكري والوقاية قبل التعرض (PrEP) كما يجب الحصول على إمدادات كافية من الأدوية الأخرى ، مثل موانع الحمل والعلاج الهرموني المؤكد للجنس.



لم تطبق جميع البلدان سياسات للسماح بوصفة طبية أطول. كن على اتصال مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في أقرب وقت ممكن. ضع في اعتبارك العمل مع الآخرين في مجتمعك لإقناع مقدمي الرعاية الصحية وصناع القرار لتوفير وصفات طبية لعدة أشهر لأدويةك الأساسية.

- ناقش مع شبكتك من العائلة والأصدقاء كيفية دعم بعضهم البعض في حالة تطبيق تدابير التباعد الاجتماعي. ضع ترتيبات بديلة في مجتمعك لتوفير الأغذية والأدوية ورعاية الأطفال أو الحيوانات الأليفة ، إلخ.
- ساعد الآخرين في مجتمعك وتأكد من حصولهم على إمدادات كافية من الأدوية الأساسية.



تأكد من أنك تعرف كيفية الوصول إلى شبكتك المحلية من الأشخاص المتعاشين عن طريق الوسائل الإلكترونية. ضع خطة للاتصالات عبر للهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي في حالة أن تدابير الصحة العامة تدعو الناس إلى البقاء في المنزل أو إذا مرضت.

ادعم نفسك والأشخاص من حولك

- قد يسبب انتشار COVID-19 الخوف والقلق - يتم تشجيع الجميع على الاعتناء بأنفسهم والتواصل مع أحبائهم. يتمتع الأشخاص المتعاشون مع فيروس نقص المناعة البشرية ومجتمعاتهم المحلية بعقود من الخبرة في الصمود والبقاء



والازدهار ، ويمكنهم الاعتماد على تاريخهم الغني المشترك لدعم أسرهم ومجتمعاتهم في هذه الأزمة الحالية. انتبه بشكل خاص لصحتك العقلية من خلال:

- تجنب التعرض المفرط للتغطية الإعلامية لـ COVID-19. وقراءة المعلومات من مصادر موثوقة بها فقط.
- العناية بصحة جسمك. خذ أنفاسًا عميقة أو تمدد أو تأمل. حاول تناول وجبات صحية ومتوازنة وممارسة الرياضة بانتظام والحصول على قسط كاف من النوم وتجنب الكحول والمخدرات حيثما أمكن.
- تخصيص وقت للاسترخاء وتذكير نفسك بأن المشاعر السلبية ستلاشي. خذ فترات راحة من مشاهدة أو قراءة أو الاستماع إلى الأخبار - قد يكون من المزعج أن تسمع عن الأزمة بشكل متكرر. حاول القيام ببعض الأنشطة الأخرى التي تستمتع بها من أجل العودة إلى حياتك الطبيعية.



- التواصل مع الآخرين. شارك مخاوفك ومشاعرك مع صديق أو فرد من العائلة.

أعرف حقوق وكف عن الوصم

- إن الوصم والتمييز عائق أمام الاستجابة الفعالة لـ COVID-19. هذا هو الوقت الذي يمكن أن تعاني بعض الفئات المتأثرة من توجيه العنصرية والوصم والتمييز ضدها.
- إذا تم وضع تدابير للمسافة الاجتماعية في مجتمعك بسبب انتشار COVID-19 قد يتأثر مكان عملك ، أو إمكانية الوصول إلى الرعاية الصحية أو إلى التعليم لك أو لأطفالك ،. تعرف على حقوقك وتأكد من استعدادك أنت ومجتمعك.



علاج الـ COVID-19

- علاج COVID-19 هو مجال نشط للبحث والعديد من التجارب السريرية العشوائية جارية لتحديد ما إذا كانت الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية المستخدمة لعلاج فيروس نقص المناعة البشرية قد تكون مفيدة في علاج COVID-19.
- كما يتم اختبار العديد من العلاجات الممكنة الأخرى في تجارب سريرية جيدة التصميم. بما أن هذه التجارب لم تنته بعد ، فمن السابق لأوانه القول ما إذا كانت الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية أو الأدوية الأخرى فعالة في علاج COVID-19.

