

VIH et COVID-19 : informations à l'intention des personnes séropositives

La COVID-19 est une maladie à prendre au sérieux. Toutes les personnes vivant avec le VIH doivent respecter l'ensemble des mesures préventives afin de minimiser leur exposition au virus à l'origine de la COVID-19 et d'éviter toute infection.

À l'heure actuelle nous ne disposons pas de preuves irréfutables indiquant que les personnes séropositives sont davantage susceptibles de contracter la COVID-19 ou, lorsqu'elles la contractent, que leurs chances de guérison sont moins bonnes. Cela ne signifie toutefois pas qu'elles peuvent considérer la COVID-19 à la légère. Elles doivent prendre toutes leurs précautions pour se protéger.

À l'instar de la population en général, les personnes âgées vivant avec le VIH ou les personnes séropositives ayant des problèmes cardiaques ou pulmonaires sont potentiellement exposées à un risque plus élevé de contracter le virus et de développer des symptômes plus graves.

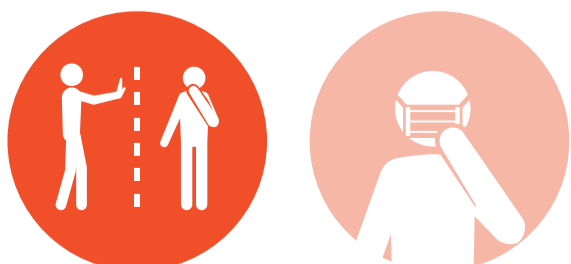
Alors que la COVID-19 continue sa progression dans le monde, les recherches en cours dans des contextes à forte prévalence du VIH dans la population générale doivent faire toute la lumière sur les interactions biologiques et immunologiques entre le VIH et le nouveau coronavirus.



Précautions à prendre par les personnes vivant avec le VIH et les populations clés pour éviter une infection au coronavirus

Protégez-vous

- Lavez-vous régulièrement les mains au savon et à l'eau (pendant 40 à 60 secondes) ou utilisez une solution hydroalcoolique (pendant 20 à 30 secondes).
- Éternuez ou tousssez dans le creux de votre bras ou dans un mouchoir. Jetez le mouchoir après l'avoir utilisé.
- Évitez la proximité immédiate de quelqu'un qui a de la fièvre ou qui tousse.
- Restez chez vous si vous êtes malade.
- Si vous avez de la fièvre, tousssez et respirez avec difficulté et que vous revenez tout juste d'une zone où la COVID-19 est signalée ou que vous résidez dans l'une de ces zones, consultez immédiatement un médecin des services de santé de votre communauté ou d'un hôpital local. Avant de vous rendre dans un cabinet médical ou un hôpital, appelez pour indiquer au personnel vos symptômes et que vous revenez d'un déplacement.
- Si vous êtes malade, portez un masque médical et restez à distance des autres personnes.



Informez-vous

- Informez-vous sur la COVID-19 en choisissant toujours une source fiable, comme l'Organisation mondiale de la Santé : <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Préparez-vous

- Assurez-vous d'avoir les produits médicaux nécessaires, dans l'idéal pour une période de 30 jours ou plus. Les lignes directrices de l'Organisation mondiale de la Santé sur le traitement du VIH recommandent à présent la délivrance de médicaments pour trois mois à la plupart des personnes venant faire une visite de routine, même si cela n'est pas encore instauré dans tous les pays.
- Ayez à disposition le numéro de téléphone de votre clinique pour le cas où vous auriez besoin de conseils.
- Sachez comment accéder à un traitement et à d'autres formes d'aide au sein de votre communauté, y compris une thérapie antirétrovirale, les médicaments contre la tuberculose (si vous suivez un traitement contre la tuberculose) et tout autre médicament contre d'autres maladies dont vous pouvez souffrir.



Assurez-vous d'avoir en quantité suffisante les autres médicaments, comme des moyens de contraception et un traitement hormonal de réassignation sexuelle.

- Tous les pays n'ont pas mis en place une législation autorisant la délivrance d'une ordonnance pour une longue durée. Mettez-vous le plus rapidement possible en contact avec le personnel soignant qui vous suit. Pensez à vous regrouper avec d'autres personnes de votre communauté afin de persuader le personnel soignant et les décideurs de délivrer des ordonnances de vos médicaments indispensables pour plusieurs mois.



- Discutez avec votre famille et vos amis des possibilités d'entraide en cas de mesures d'éloignement social. Prenez des dispositions au sein de votre communauté pour vous approvisionner en denrées alimentaires et en médicaments, pour s'occuper de vos enfants ou de vos animaux de compagnie, etc.
- Aidez les autres personnes de votre communauté et assurez-vous qu'elles ont suffisamment de médicaments indispensables en stock.
- Assurez-vous de savoir comment contacter par voie électronique votre réseau local de personnes vivant avec le VIH. Élaborez une stratégie pour rester en lien par téléphone et sur les réseaux sociaux en cas de confinement de la population ou si vous tombez malade.

Pensez à vous et aux personnes autour de vous

- L'épidémie de COVID-19 peut faire peur et être source d'angoisse. Pensez à vous et gardez contact avec vos proches. Les personnes vivant avec le VIH et leurs communautés disposent de dizaines d'années



d'expérience dans la résilience, la survie et l'épanouissement. Elles peuvent puiser dans leur riche histoire commune pour aider leurs familles et leurs communautés au cours de la crise actuelle. Accordez une attention particulière à votre santé mentale :

- ▶ Évitez une exposition excessive à la couverture médiatique de la COVID-19. Lisez uniquement des informations venant de source sûre.
- ▶ Prenez soin de votre corps. Inspirez profondément, faites des étirements ou méditez. Essayez d'avoir une alimentation saine et équilibrée, de faire régulièrement de l'exercice, de beaucoup dormir et, autant que possible, évitez toute consommation d'alcool et de drogue.
- ▶ Prenez le temps de vous relaxer et de vous rappeler que les pensées négatives vont disparaître. Arrêtez de temps en temps de regarder, de lire ou d'écouter les actualités. Entendre parler continuellement de la crise peut être source d'angoisse. Pratiquez des activités que vous aimez afin de reprendre votre vie en main.



- Connectez-vous avec d'autres personnes. Parlez de vos inquiétudes et de votre état d'esprit avec vos proches ou un membre de votre famille.

Mettez fin à la stigmatisation et connaissez vos droits

- La stigmatisation et la discrimination sont des obstacles à une riposte efficace à la COVID-19. Au cours de l'épidémie, des membres de groupes considérés comme touchés par la COVID-19 peuvent être la cible de racisme, de stigmatisation et de discrimination.
- L'épidémie peut perturber votre lieu de travail, l'accès aux soins de santé ou à l'éducation pour vous ou vos enfants, si des mesures d'éloignement social sont mises en place dans votre communauté. Découvrez vos droits, préparez-vous et préparez votre communauté.



Traiter la COVID-19

- La recherche est active dans le traitement de la COVID-19. Plusieurs essais cliniques randomisés sont en cours pour déterminer si les antirétroviraux utilisés pour soigner le VIH peuvent aussi servir contre la COVID-19. De nombreux autres traitements possibles font également l'objet de tests cliniques conçus dans les règles de l'art. Ces essais n'étant pas terminés, il est trop tôt pour affirmer que les antirétroviraux ou d'autres médicaments forment un traitement efficace contre la COVID-19.

