



ما هو تأثير فيروس CORONA على المتعاشين مع فيروس HIV



لقد اثبتت الدراسات أن فيروس كورونا ليس بنفس الخطورة لكل الناس، فالعجزة وذوي الامراض المزمنة الرئوية هم اكثر عرضة لتأثير فيروس الكورونا. ولكن ماذا عن المتعاشين/ات مع فيروس نقص المناعة البشري HIV ؟

إن المتعاشين مع فيروس الHIV والملتزمين بالعلاج وبحمل فيروسي (Viral Load / Charge Virale) غير قابل للكشف فإنهم معرضون لفيروس كورونا بذات النسبة لأي شخص غير حامل HIV. وبذلك فخطورة الكورونا على صحتهم هي ذاتها للجميع. ومع ذلك فننصح الجميع بتوخي الاحتياطات والوقاية عبر تجنب لمس الاسطح او المصافحة وغسيل الايدي بالماء والصابون جيدا، الالتزام في المنزل والتقيّد بالارشادات الوطنية، تقليص التنقل وبالأخص النقل العام، وفي ذلك الحال ننصح بلباس الكفوف المطاطية وغطاء الفم والانف وتجنب الاماكن المزدحمة.

يعتبر فيروس كورونا خطراً على المتعاشين/ات مع فيروس نقص المناعة في الحالات التالية:

- من هم اكبر من ٦٠ عام
- بحمل فيروسي قابل للكشف (Detectable)
- يعانون من مشاكل السكري
- المدخنون/ات (إذ فيروس الكورونا هو فيروس رئوي وبالتالي المدخنون لديهم مناعة رئوية اضعف)
- من لديهم امراض قلبية و رئوية

فإذا انتم متعاشون ومتعاشات مع فيروس نقص المناعة البشري وتعتقدون انكم عرضة عليكم ب:

- الالتزام بمواعيد الاطباء الدورية ولكن ابقوا على تواصل معهم لتأكيد الاجراءات الوقائية اللازمة للزيارة او لتأجيلها في حال لم تكون جد ضرورية
- تأكدوا ان يكون بحوزتكم ما يكفي من الدواء لفترة شهر على الأقل بالأخص إذا تم فرض اجراءات وطنية على التنقل
- لا تجمعوا اكثر من حاجتكم للدواء, وبذلك يتأمن الدواء للجميع وتقل فرصة الانقطاع
- تابعوا الارشادات الصحية المستجدة ولكن تأكدوا من مصادرها اولاً. لا توقفوا دوائكم ولا تقوموا بتغييره من دون ارشاد الطبيب.
- ثابروا على التواصل مع الاصدقاء والاحباب من خلال الهاتف او الانترنت فذلك يساعد في المحافظة على الدعم
- إذا شعرتم بالتعب النفسي من وتيرة الاخبار المشؤومة, حاولوا الانقطاع عن الاخبار او ترتيب وتيرة متابعتها
- ثابروا على بعض التمارين الرياضية في المنزل, هناك الكثير منها
- الغذاء السليم مهم للصحة , هذه بعض الاطعمة التي تعزز الجهاز المناعي: الحمضيات على انواعها, الفلفل الاحمر, البروكولي, الثوم, الجوزبيل, السبانخ, اللبن المرؤب, اللوز, بذور دوار الشمس, الشاي الأخضر, الدجاج والمأكولات البحرية القشرية.

تابعونا لمعرفة آخر المستجدات عن فيروس كورونا , نصائح للمتعاشين مع HIV وصحة مجتمع الميم

Studies have shown that the Corona Virus is not equally dangerous to everyone, older people and those with long-term illnesses and or respiratory ones are more at risk of a serious Corona infection. But what about people living with HIV?

People living with HIV and committed to their treatment with an undetectable viral load are equally at risk of Corona as the general public and so is the impact on their health. Still, we advise everyone to be careful and practice prevention by refraining from touching surfaces and shaking hands, washing hands well with soap and water, staying and home and following national transportation guidelines, try to avoid public transportation, and if so we advise using masks and gloves and avoid crowded spaces.

Corona Virus is considered dangerous for people living with HIV, if:

- They are over 60 years of age
- They have a detectable viral load
- Diabetics
- Smokers, as Corona virus is respiratory and smokers have less lung immunity
- Those with heart and or lung illnesses

If you are living with HIV and you think you are at risk, here is what we advise you:

- Stick to your doctor's appointments and stay in touch with them to ensure preventative methods during visits or postponing if they are not necessary
- Make sure you have enough of your treatment for at least a month, especially if national transportation limitations have been set
- Don't collect more than your need of treatment, this way we can make sure everyone gets their need
- Continue to follow updates on the virus, but double check the sources. Do not stop or alter your medication without the doctor's instructions
- Stay in touch with your friends and loved ones through calling or the internet, this helps keep you supported
- If you feel regularly anxious about the news, try to cut off watching the news, or set yourself a time for that
- Maintain physical well being by practicing some home exercises
- A good nutrition is important for your health, here are some foods which boost your immunity: Citrus fruits in general, red pepper, broccoli, garlic, ginger, spinach, yogurt, almonds, sun flower seeds, green tea, poultry and shell sea food.

Follow us for more updates about Corona, PLHIV and LGBT health

Des études ont montré que le virus Corona n'est pas assez dangereux pour tout le monde, les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies de longue durée et / ou respiratoires sont plus à risque d'une infection corona grave. Mais qu'en est-il des personnes vivant avec le VIH?

Les personnes vivant avec le VIH et engagées dans leur traitement avec une charge virale indétectable sont tout aussi à risque de Corona que le grand public, tout comme l'impact sur leur santé. Pourtant, nous conseillons à tout le monde d'être prudent et de pratiquer la prévention en s'abstenant de toucher les surfaces et en se serrant la main, en se lavant bien les mains avec du savon et de l'eau, en restant et à la maison et en suivant les directives nationales de transport, essayez d'éviter les transports en commun, et si c'est le cas, nous vous conseillons d'utiliser des masques et des gants et éviter les espaces bondés.

Le virus Corona est considéré comme dangereux pour les personnes vivant avec le VIH si:

- Ils ont plus de 60 ans
- Ils ont une charge virale détectable
- Diabétiques
- Les fumeurs, car le virus Corona est respiratoire et les fumeurs ont moins d'immunité pulmonaire
- Ceux qui souffrent de maladies cardiaques ou pulmonaires

Si vous vivez avec le VIH et que vous pensez être à risque, voici ce que nous vous conseillons:

- Respectez les rendez-vous de votre médecin et restez en contact avec eux pour assurer des méthodes préventives lors des visites ou les reporter si elles ne sont pas nécessaires
- Assurez-vous que vous avez assez de votre traitement pendant au moins un mois, surtout si des limitations de transport nationales ont été fixées
- Ne collectez pas plus que votre besoin de traitement, de cette façon, nous pouvons nous assurer que tout le monde obtient son besoin
- Continuez à suivre les mises à jour sur le virus, mais revérifiez les sources. N'arrêtez pas ou ne modifiez pas votre médicament sans les instructions du médecin
- Restez en contact avec vos amis et vos proches via les appels ou Internet, cela vous aide à rester soutenu
- Si vous vous sentez régulièrement inquiet des nouvelles, essayez de ne plus regarder les nouvelles ou fixez-vous une heure pour cela.
- Maintenir le bien-être physique en pratiquant des exercices à domicile
- Une bonne nutrition est importante pour votre santé, voici quelques aliments qui renforcent votre immunité: agrumes en général, poivron rouge, brocoli, ail, gingembre, épinards, yaourt, amandes, graines de fleur de soleil, thé vert, volaille et coquillages nourriture.

Suivez-nous pour plus de mises à jour sur la santé Corona, PVVIH et LGBT

SOURCE:

https://thorneharbour.org/news-events/news/update-covid-19-plhiv/?fbclid=IwAR3_jbQE_2GPdg3t4nj36xJn8J35Wm8i8aHq2jvuT24VQmadMTWbgfXwftk



ARAB FOUNDATION
المؤسسة العربية
for freedoms & equality
للحريات والمساواة

