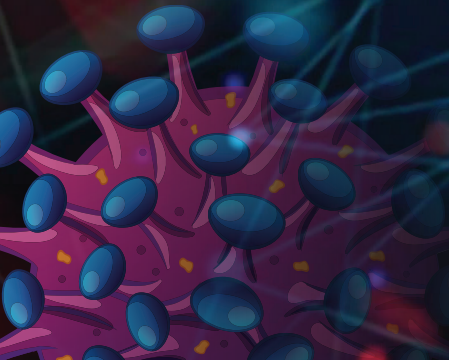


Šta osobe koje žive sa HIV-om treba da znaju o oboljenju izazvanom novim virusom korona pod nazivom KOVID-19?



Uvod

Novi virus korona otkriven je u Kini krajem 2019. godine i nazvan je SARS-CoV-2. Radi se o novom soju virusa korona koji ranije nije bio otkriven kod ljudi.

Bolest uzrokovana ovim virusom naziva se KOVID-19 (nCoV-2019 ili COVID-19) i uglavnom zahvata pluća i disajne puteve.

Virus korona se širi kapljicama koje se šalju u vazduh pri kašljanju, kihanju ili glasnom govoru. Ako ste u blizini, možete udahnuti te kapljice. Kapljice takođe mogu sleteti na površine sa kojih ih rukama možete pokupiti. Ako dodirnete lice, mogli biste se zaraziti KOVIDOM-19.

KOVID-19 je ozbiljno oboljenje i svi ljudi koji žive sa HIV-om trebalo bi da preduzmu sve preporučene mere kako bi smanjili izlaganje virusu i sprečili inficiranje novim virusom korona koji izaziva KOVID-19. Važno je da se istakne da trenutno ne postoje jasni dokazi koji ukazuju na to da su ljudi koji žive sa HIV-om u posebno povećanom riziku od obolevanja KOVIDOM-19 ili da će, ukoliko obole, imati težu kliničku sliku i gori ishod bolesti. To se odnosi na ljude koji redovno i kontinuirano uzimaju svoju terapiju. Kao i u opštoj populaciji koja nije zaražena HIV-om, starije osobe koje žive sa HIV-om ili osobe koje žive sa HIV-om i pritom imaju srčanih problema ili problema sa plućima, dijabetes ili neku drugu hroničnu bolest mogu biti u većem riziku da imaju ozbiljnije simptome, odnosno težu kliničku sliku bolesti.

Cilj ove naše brošure je da osobe koje žive sa HIV-om, posebno oni sa uznapredovalim ili loše kontrolisanim AIDS-om, dobiju sve trenutno dostupne informacije o KOVIDU-19 i preporuke naših lekara (epidemiologa i infektologa) kako se na pravi način posvetiti preventivnim merama i pravilno se pridržavati uputstva o zaštiti od zaraze SARS-CoV-2 i nCov-2019.



Osobe koje imaju HIV ili AIDS, naročito u vanrednom stanju, moraju imati kod sebe pripremljenu ličnu, propisanu, višemesečnu ARV terapiju, kao i terapiju za druga oboljenja, ukoliko ih imaju.



Mere predostrožnosti



Kako zaštititi sebe i druge od virusa korona?

SARS-CoV-2 je potpuno novi virus koji se pojavio među ljudima i sličan je virusima koji izazivaju obične prehlade, ali i teška oboljenja disajnih puteva u prošlosti (porodica *Coronavirus*). Osoba koja ispolji prve simptome infekcije KOVID-19 je zarazna za druge neposredno pred početak simptoma, a najviše kada su simptomi ispoljeni. Virus se prenosi kihanjem, kašljanjem kao i direktnim kontaktom sa osobe na osobu. Naime osoba inficirana virusom često ima čestice virusa na svojim rukama, obrazima, a virusne čestice se mogu zadržati i više sati na ravnim glatkim površinama.



Neke osobe, posebno deca, imaju toliko blage simptome, koji su jedva приметni, kao što su npr. curenje iz nosa, začepljen nos i ništa više. Najčešći simptomi kod odraslih su porast telesne temperature preko 38°C, groznica, iznenadna pojava suvog kašlja, grebanje u grlu.

Znači, simptomi variraju od onih jedva приметnih, pa do onih koji ukazuju na infekciju disajnih puteva (temperatura i kašalj) sve do onih veoma teških koji se manifestuju pored svih nabrojanih simptoma i osećajem nedostatka vazduha, gušenjem.



Novi virus korona je infektivniji nego što se u početku pretpostavljalo. Život nam se promenio i tako će biti dok se pandemija ne završi. Zbog toga je važno da se zaštitimo „spolja“, ali i „iznutra“ - jačajući svoj imunitet. Poznato je da panika i stres utiču loše na imunitet. Stres povećava produkciju kortizola koji smanjuje imunitet, varenje postaje loše, smanjuje se resorpcija C vitamina, a to sve utiče na naš metabolizam i smanjenje otpornosti.



Navešćemo nekoliko predloga kako se možemo zaštititi tokom trajanja epidemije virusom nCoV-2019:

1. Redovno uzimajte svoju terapiju, izbegavajte ljubljenje, grljenje, bliske kontakte sa ljudima, smanjite svoje dnevne aktivnosti na minimalne, radite od kuće ukoliko ste u mogućnosti.
2. Potrebno je što češće prati ruke toplom vodom i sapunom, pažljivo, temeljno i dovoljno dugo (bar 20 sekundi), a posebno posle korišćenja prevoza, vožnje liftom, rukovanja novcem, otvaranja vrata, upotrebe toaleta... i naravno pre i posle obedovanja. Posle rukovanja novcem, obavezno operite ruke ili, ako niste u mogućnosti da ih operete, upotrebite dezinfekciono sredstvo za ruke.
3. Treba ostati kod kuće, izbegavati bilo kakvo okupljanje. Upamtite da osoba može biti i do 14 dana bez simptoma (inkubacioni period), a da pri tome širi infekciju.
4. Ne posećujte prijatelje, rodbinu, komšije i nemojte vi pozivati nikoga. I osobe bez simptoma mogu preneti virus.
5. Imajte svoj pribor za jelo i higijenu.
6. Ako ste u mogućnosti kupujte „onlajn“.
7. Nosite hirurške maske ili maske od platna. Vodite računa da maske koje se ovlaže nisu efikasne.
8. Virus ulazi kroz mukozne membrane nosa, usta i oka. Kada ljudi kašlju i kijaju, virus ostaje na površinama predmeta u vašoj okolini ili u vazduhu. Kada dodirnete tu površinu, a zatim protrljate oči ili nos ili stavite ruku na svoja usta, možete preneti virus.
9. Možete staviti rukavice, ali je veoma važno pažljivo oprati ruke toplom vodom i sapunom posle njihovog skidanja.
10. Koristite sredstva za dezinfekciju po uputstvu proizvođača, koje je za to sredstvo napisano. Alkohol (70%) pokazao se veoma efikasnim.



11. Očistite vaš mobilni telefon alkoholom nekoliko puta na dan, a takođe i tastaturu na kojoj radite, kao daljinske upravljače za televizore i druge elektronske uređaje.
12. Izbegavajte javne toalete.
13. Takođe izbegavajte bankomate ukoliko možete, ali, ako ih koristite, stavite rukavice, a posle skidanja rukavica dobro operite ruke.
14. Izbegavajte odlazak u domove zdravlja i bolnice bez velike potrebe.
15. Obratite pažnju na svoju ishranu. Sve što može da vam poboljša imunitet je dobrodošlo (vitamin D, vitamin C, mineral cink), ali uz dogovor sa infektologom koji vas leči.* Deficit proteina može da oslabi imuni sistem.
16. Utopljavajte se ukoliko je hladno. Kada je hladno i vlažno, virus se brže širi i duže „živi“. Brojne respiratorne infekcije i prehlade su češće zimi.
17. Dobro termički obradite jaja, meso i druge namirnice. Zeleno lisnato povrće dobro operite, a na kraju ga kratko držite u blagom rastvoru sode bikarbone. Ono je bogato C vitaminom i antioksidansima i drugim važnim fitonutrijensima.
18. Što češće se hidrirajte. Najbolje blagim limunadama i biljnim čajevima koji imaju blagotvorne efekte (šipak, nar, đumbir, aronija...).
19. Pokrijte usta i nos kada kašljete ili kijate unutrašnjom stranom lakta ili maramicom.
20. Maramice posle kijanja, kašljanja ili brisanja nosa ODMAH bacite u kantu za smeće. Nemojte ih odlagati bilo gde drugo ili „čuvati“ za još jednu upotrebu.
21. Izbegavajte kontakt sa osobama koje imaju povišenu telesnu temperaturu ili kašlju.



*Suplementi sa mineralima ne smeju se istovremeno kombinovati sa inhibitorima integraze (raltegravir, dolutegravir), odnosno mogu se uzimati sa par sati razlike.

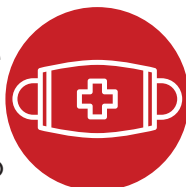


Šta da radite ako osetite simptome virusa korona ili vam je potrebna lekarska pomoć?

1. Ukoliko osetite neki od simptoma poput povišene telesne temperature, kašlja ili poteškoća u disanju, odmah potražite pomoć izabranog ili dežurnog lekara. Pre nego što odete kod svog lekara, u ambulantu, bolnicu ili dom zdravlja, nazovite dežurne telefonske linije i ispričajte im detaljno vaše simptome, sa kim ste do tada i kada bili u kontaktu. Takođe, detaljno i iskreno odgovorite na sva pitanja koja vam budu uputili epidemiolozi, bez ideje o prikrivanju podataka i informacija, jer ćete iskrenim i tačnim odgovorima zaštititi i sebe i lekare koji treba da vam pomognu, kao i druge ljude i pacijente. Dajući iskrene informacije omogućavate zdravstvenim radnicima da vam pruže najbolju negu, daju najpotrebnije informacije i savete šta dalje da radite. Lekarima koji vas leče je značajno da date informacije o terapiji koju uzimate!

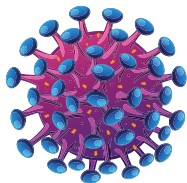


2. Ukoliko ste bolesni, nosite masku tako da bude maksimalno zaptivna, pogotovo oko nosa, ispod brade i na obrazima. Masku morate menjati čim se navlaži ili na maksimalno 2 do 3 sata upotrebe, ako je reč o hirurškoj maski. Ako je u pitanju platnena, treba je što češće prati i dezinfikovati. Izbegavajte kontakt sa ljudima.



3. Ako je jedan od članova porodice oboleo, potrebno je da se izoluje u zasebnu sobu. Redovno zatvarajte vrata njegove sobe, a prozore često otvarajte da bi se prostorija provetrala. Pacijent treba da se utopli, da pije obilje tečnosti (vode, čajeve) raspoređene u manjim količinama. Obezbedite mu izolaciju od ostalih ukućana (pribor za jelo, čaše, pribor za higijenu, peškire, toalet). To će biti teško u malim stanovima u kojima nema zasebne sobe – tada se može napraviti izolacija i paravanima od plastificiranih zavesa za kupatila (za kade). Starajte se da sav infektivni otpad stavljate u dvostruke kese.





HIV, TUBERKULOZA I KOVID-19

Da li su osobe koje žive sa HIV-om posebno sklone ovoj infekciji?

Prema podacima Evropske asocijacije kliničara za AIDS (European AIDS Clinical Society - EACS) i Britanske asocijacije za HIV (British HIV Association - BHIVA) osobe koje su na redovnoj terapiji nisu pod posebno povećanim rizikom od dobijanja ove infekcije (CD4 preko 200 i negativan PCR test). Međutim, osobe koje se ne leče jesu i to pod vema visokim rizikom od dobijanja najtežih formi bolesti. Takođe treba istaći da su teškim oblicima ove bolesti koji zahtevaju ponekad i veštačku ventilaciju sklone starije osobe sa pridruženim oboljenjima: oboljenja srca i krvnih sudova, povišen pritisak, angina pectoris, šećerna bolest, maligne bolesti, hronične bolesti pluća; osobe koje imaju bilo koje druge bolesti pridružene HIV infekciji jesu samo zbog pridruženih bolesti pod povećanim rizikom.



Da li osobe koje su na svojoj dugogodišnjoj terapiji treba nešto da menjaju?

Osobe koje imaju dobre rezultate i redovno uzimaju svoju terapiju nemaju nikakvih razloga za bilo kakvom dodatnom terapijom niti menjanjem terapije. Ako ste negde pročitali da je u terapiju najtežih bolesnika sa KOVIDOM-19 uključena Aluvia, NIKAKO NE ZNAČI DA TREBA DA JE DODAJETE SVOJOJ TERAPIJI! TO ISTO VAŽI I ZA PREZISTU, NORVIR I REZOLSTU! Studije jesu pokušane sa Aluvijom, kojima je lek davan ne zbog HIV-a nego zbog toga da se vidi da li deluje na novi virus i pokazale su se neuspešnim. Uzimanje leka Hlorokina, antimalarika koji se daje najtežim bolesnicima od KOVIDA-19, nikako se ne preporučuje kao preventivni lek, jer može biti izuzetno škodljiv, može dovesti do oštećenja bubrega i slepila i loše uticati na terapiju koju već pijete!



Da li treba još nešto uzimati da bi se poboljšao imunitet?

NAJVAŽNIJA ZAŠTITA JE REDOVNO UZIMANJE TERAPIJE KOJA VAM JE AUTOMATSKI ILI NA DRUGI NAČIN PRODUŽENA DO OKONČANJA VANREDNE SITUACIJE!!!



Obratite pažnju da, ako uzimate neke suplemente za kojima nemate potrebe, proverite da li smeju da se uzimaju sa vašom terapijom. To se posebno odnosi na preparate sa cinkom, magnezijumom, aluminijumom, alojom ili drugim biljkama za koje se ne zna kako deluju u kombinaciji sa vašim lekovima.

Da li su pod većim rizikom za oboljevanje od KOVIDA-19 osobe koje su bolovala od tuberkuloze ili im je upravo dijagnostikovana?

Ukoliko ste oboleli od tuberkuloze (TB), niste pod većim rizikom za oboljevanje od KOVIDA-19. Međutim, oštećenje pluća koje može nastati kao posledica tuberkuloze može vas učiniti ranjivijim za druge infekcije, kao što je KOVID-19.



Iako u ovom trenutku nema podataka o uticaju plućne bolesti posle izlečene TB na KOVID-19, postoji verovatnoća da bi osobe koje su ranije bolovala od TB mogle imati težu kliničku sliku KOVID-19. Ako se lečite od aktivne tuberkuloze, važno je da uzimate sve lekove kako je propisano. Ukoliko imate latentnu TB i ako ste inače dobrog zdravlja, verovatno nećete biti izloženi većem riziku od KOVIDA-19 u odnosu na opštu populaciju.

Dijagnostikovana vam je aktivna tuberkuloza. Kako da znate da li imate i KOVID-19?

Ako vam je dijagnostikovana TB, možda već imate različite simptome. To je najverovatnije posledica vaše bolesti ili neželjenih efekata lekova koje uzimate. Međutim, mogu ih prouzrokovati i druga oboljenja ili stanja, uključujući KOVID-19. Zato je važno da zapamtite sve simptome koji su se javili i da o tome obavestite svog lekara ili medicinsku sestru, posebno ako se simptomi pogoršaju.

Šta da radite ako se tokom lečenja TB razvije KOVID-19?

Ako se razbolite od Kovida-19, obavezno o tome obavestite lekara ili medicinsku sestru zadužene za vaše lečenje TB. Budite u redovnom kontaktu s njima i obavestite ih o svim simptomima ili promenama u vašem stanju.

Obavezno razgovarajte sa lekarom zaduženim za vaše lečenje TB ako osetite nove simptome koji bi mogli da se dovedu u vezu sa KOVID-19 (kašalj, groznica, otežano disanje) ili ako se vaše stanje pogorša na bilo koji način.

Važno je da ne prekidate uzimanje svih lekova protiv TB kako je propisano. Obavestite svog lekara ili sestru zaduženu za lečenje TB o tome da li vam treba podrška.

Najvažnije poruke za ljude koji žive sa HIV-om

- **UZIMAJTE REDOVNO SVOJU TERAPIJU**
- **NEMOJTE UZIMATI NIŠTA ŠTO VAM NIJE PROPISAO VAŠ LEKAR**
- **MERE ZAŠTITE ISTE SU KAO I ZA SVE GRAĐANE**
- **OBRATITE PAŽNJU DA LI IMATE NEŠTO OD FAKTORA RIZIKA I NA VREME SE JAVITE NA INFEKTIVNU KLINIKU**

Opšte preporuke

- Informišite se samo iz pouzdanih izvora informacija.
- Uvek imajte u kući zalihi potrebnih lekova za mesec i više dana (elektronski recept je u Srbiji automatski ili na drugi način produžen do okončanja vanredne situacije) – to se odnosi i na ARV terapiju (<http://unijaphiv.rs/uvod-u-arv-terapiju/>).



- Saznajte brojeve dežurnih telefonskih linija u slučaju da vam zatreba savet lekara.
- Saznajte kako da pristupite lečenju i da dobijete potrebnu pomoć.
- Ključne populacije, uključujući i osobe koje koriste psihoaktivne supstance, seksualne radnike, muškarce koji imaju seks sa muškarcima, interseks i transrodne osobe i zatvorenici trebalo bi da obezbede potrebna sredstva kako bi sprečili inficiranje HIV-om, kao što su sterilne igle i špricevi, prezervative i, ako su u mogućnosti, PrEP (preekspozicionu profilaksu, odnosno zaštitu antiretrovirusnim lekovima koji se koriste pre rizičnog seksualnog odnosa). Nabavka adekvatnih zaliha ostalih lekova, poput kontraceptivnih pilula ili hormonske terapije, takođe se preporučuje.



- Razgovarajte sa porodicom i prijateljima o tome kako možete pomoći jedni drugima u trenucima kada je fizičko distanciranje neophodno. Napravite plan snabdevanja hranom, lekovima i dogovorite se oko brige o deci i kućnim ljubimcima.
- Budite u kontaktu sa vašim Peer savetnicima iz udruženja građana koji pružaju pomoć i podršku ljudima koji žive sa HIV-om i AIDS-om (<http://unijaphiv.rs/clanice/> i <http://unijaphiv.rs/dpst-savetovanje-i-testiranje/>), kao i sa drugim ljudima iz vašeg okruženja koji žive sa HIV-om putem telefona i drugih elektronskih medija (društvenih mreža).

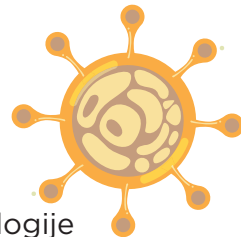
- Pandemija KOVID-19 može izazvati strah i uznemirenost i zato je bitno da vodite računa o sebi i da budete u kontaktu sa voljenima. Ljudi koji žive sa HIV-om i njihove zajednice imaju višedecenijsko iskustvo u otpornosti, opstajanju i napredovanju, i mogu iskoristiti svoju bogatu zajedničku istoriju kako bi podržali svoje porodice i zajednice u trenutnoj krizi.



- Obratite pažnju na svoje mentalno zdravlje tako što ćete se pridržavati sledećih saveta:
 - Smanjite izloženost medijskom izveštavanju o KOVIDU-19 ako kod vas izaziva uznemirenost i napetost. Medijske poruke nisu uvek kreirane uz brigu o mentalnom zdravlju građana. Gledajte i slušajte samo pouzdane izvore informacija i ljude kojima verujete jer takve informacije mogu da vam pomognu da smanjite strah.
 - Fokusirajte se na druge aktivnosti u kojima uživate i ispunite dan njima. Probajte da radite ono za šta nikad niste imali vremena, a uživate u tome. Vratite se starim hobijima. Radite jednostavne poslove i aktivnosti: kuvajte, čistite, pevajte, slikajte, čitajte...
 - Vodite računa o svom telu: dišite duboko i redovno vežbajte, radite vežbe istezanja, meditirajte, potrudite se da jedete zdravu hranu i da imate uravnotežene obroke, dovoljno spavajte i izbegavajte alkohol i psihoaktivne supstance.
 - Ostanite u kontaktu sa porodicom i prijateljima putem telefona i društvenih mreža i podelite sa njima svoje brige i kako se osećate. Sada je vreme da se čujete i sa onim ljudima sa kojima dugo niste bili u kontaktu.
 - Normalno je da osećate strah i da ste napeti. Razgovor sa prijateljima i porodicom može da vam pomogne. Ukoliko osetite da vam je potreban razgovor sa psihoterapeutom, na stranici www.savezpsihoterapeuta.org/korona-virus/ naći ćete spisak psihoterapeuta koji nude besplatnu psihoterapiju tokom trajanja epidemije.
- Upoznajte svoja prava i zastavite stigmju i diskriminaciju ukoliko do njih dođe. Opširnije o vašim pravima i kako prepoznati diskriminaciju možete pronaći na internet stranicama Poverenika za zaštitu ravnopravnosti (www.ravnopravnost.gov.rs) i Poverenika za informacije od javnog značaja i zaštitu podataka o ličnostima (www.poverenik.rs), a savet, podršku i pomoć možete pronaći direktno i od Peer savetnika koji rade u okviru USOP-a (<http://unijaplhiv.rs/kontakti/>) ili u nekoj od organizacija civilnog društva koje se bave ovim pitanjima u Srbiji (<http://unijaplhiv.rs/clanice/>).



Brošuru pripremili:



prof. dr **Snežana Brkić**, infektolog i virusolog
(www.mf.uns.ac.rs; www.kcv.rs)

prim. dr sc med Dr **Mila Paunić**, specijalista epidemiologije
(www.zzzzsbg.rs)

prim. dr **Branka Konstantinović Birovljev**, specijalista iz higijene i
supspecijalista iz ishrane (www.zzzzsbg.rs)

dr sc med. **Maja Stošić**, koordinator za program tuberkuloze
(www.batut.org.rs)

Aleksandar Slavov, profesor srpskog jezika i književnosti
(www.gimnazijasubotica.edu.rs)

Sanja Nikolin, master za socijalnu politiku i planiranje, Ženska plat-
forma za razvoj Srbije

Violeta Anđelković, dipl. psiholog (www.unijaplhiv.rs)

Vladimir Antić, dipl. komunikolog (www.unijaplhiv.rs)

U nekim delovima brošure korišćene su smernice UNAIDS-a.



Ovaj materijal je izradio USOP zahvaljujući podršci
Ambasade Francuske u Srbiji.



Maj 2020. godine