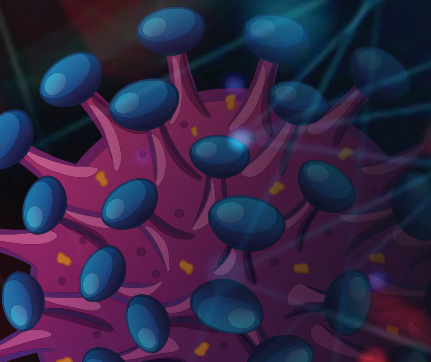


**Que doivent savoir les
personnes vivant avec le
VIH sur le nouveau virus
Corona appelé COVID-19?**

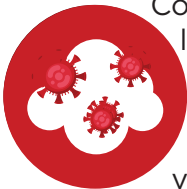


Introduction

Un nouveau virus Corona a été découvert en Chine à la fin de l'année 2019, nommé

SARS-CoV-2. Il s'agit d'une nouvelle souche du virus Corona qui n'avait encore jamais été détectée chez l'homme. La maladie causée par ce virus est appelée COVID-19 (nCoV-2019 ou COVID-19) et affecte principalement les poumons et les voies respiratoires. Le virus

Corona se propage par des gouttelettes qui se dispersent dans l'air lorsque les gens toussent, éternuent ou parlent fort. Si vous êtes à proximité, vous pouvez inhaler ces gouttes. De même, les gouttelettes peuvent atterrir sur les surfaces et vous pourriez ainsi en avoir sur vos mains. Si vous touchez votre visage, vous pourriez être infecté par COVID-19.



Les personnes vivant avec le VIH ou le SIDA, en particulier en cas d'urgence, doivent obtenir leur traitement ARV personnalisé et prescrit pendant plusieurs mois, ainsi que tout traitement contre d'autres maladies, le cas échéant.

COVID-19 est une maladie grave et les personnes vivant avec le VIH doivent prendre toutes les précautions recommandées pour réduire leur exposition au virus et prévenir l'infection. Il est important de souligner qu'il n'existe actuellement aucune preuve claire suggérant que les personnes vivant avec le VIH courent un risque plus

fort que les personnes ne vivant pas avec le VIH d'être contaminés par le COVID-19 ou, si elles l'ont contracté, que leur situation clinique empire., ceci pour les personnes qui suivent leur thérapie de manière continue et régulière. À l'instar de la

population générale non infectée par le VIH, les personnes âgées vivant avec le VIH ou vivant avec le VIH et ayant en outre des problèmes cardiaques ou pulmonaires, du diabète ou d'autres maladies chroniques, peuvent constituer un groupe de population plus à même de développer des symptômes plus graves, c'est-à-dire un tableau clinique plus sévère de la maladie.



Le but de cette brochure est que les personnes vivant avec le VIH, en particulier les personnes atteintes d'un SIDA avancé ou mal contrôlé, bénéficient de toutes les informations actuellement disponibles sur le COVID-19, y compris les recommandations de nos médecins (épidémiologistes et infectiologues) sur les moyens d'adopter les mesures préventives et d'adhérer aux directives de contrôle des infections SARS-CoV-2 et nCov-2019.



Des mesures de précaution



Comment vous protéger et protéger les autres du virus Corona?

Le SARS-CoV-2 est un tout nouveau virus chez les êtres humains ; il est assez proche des autres virus de la famille des coronavirus, qui provoquent des symptômes assez proches des rhumes courants, mais peut également provoquer des maladies graves des voies respiratoires. La personne qui manifeste les premiers symptômes de l'infection par le COVID-19 est contagieuse pour les autres juste avant le début des symptômes, la plupart du temps avant même que les symptômes se manifestent. Le virus se transmet par les éternuements, la toux et les contacts direct de personne à personne. Plus précisément, une personne infectée par le virus a souvent des particules virales sur les mains et/ou les joues, lesquelles peuvent persister pendant des heures, même sur des surfaces planes et lisses.

Certaines personnes, en particulier les enfants, présentent des symptômes très légers, à peine perceptibles, comme le nez qui coule, le nez congestionné et rien de plus. Les symptômes les plus courants chez les adultes sont une température corporelle supérieure à 38 ° C, de la fièvre, un début soudain de toux sèche, des grattements dans la gorge.



Par conséquent, les symptômes varient de ceux qui sont à peine perceptibles, à ceux qui indiquent une infection des voies respiratoires (température et toux), voire à des symptômes très graves en plus de ceux mentionnés précédemment, tels que l'essoufflement et la suffocation. Ce nouveau coronavirus est beaucoup plus contaminant que ce que l'on a pu croire initialement.



La vie a changé pour nous et les changements resteront en place jusqu'à la fin de la pandémie. C'est pourquoi il est important de se protéger «de l'extérieur» mais aussi de «l'intérieur» - en renforçant notre système immunitaire. La panique et le stress sont connus pour affecter défavorablement l'immunité. Le stress augmente la production de cortisol, ce qui réduit l'immunité, la digestion devient mauvaise, l'absorption de vitamine C diminue, ce qui affecte l'ensemble de notre métabolisme et diminue notre résistance.



Voici quelques suggestions sur la façon dont nous pouvons nous protéger pendant l'épidémie de nCoV-2019:

1. Suivez régulièrement votre thérapie, évitez les baisers, les câlins, les contacts étroits avec les gens, réduisez au minimum vos activités quotidiennes, travaillez à domicile si vous le pouvez.
2. Il est nécessaire de se laver les mains à l'eau tiède et au savon aussi souvent que possible, soigneusement et suffisamment longtemps (au moins 20 secondes), et particulièrement après avoir utilisé les transports publics, soulevé des produits extérieurs, manipulé de l'argent liquide, touché une porte, ou utilisé des toilettes. ... Et bien sûr avant et après le repas. Après avoir manipulé de l'argent, assurez-vous de vous laver les mains ou, si vous ne pouvez pas les laver, d'utiliser un désinfectant pour les mains.
3. Vous devez rester à la maison, éviter tout rassemblement. N'oubliez pas qu'une personne peut ne présenter aucun symptôme jusqu'à 14 jours (période d'incubation) tout en propageant l'infection.
4. Ne visitez pas vos amis, parents, voisins et n'invitez personne. Les personnes sans symptômes peuvent également transmettre le virus.
5. Ayez vos propres couverts et articles d'hygiène.
6. Si vous le pouvez, faites vos achats en ligne.
7. Portez des masques chirurgicaux ou des masques en toile. Veuillez noter que les masques hydratants ne sont pas efficaces.
8. Le virus pénètre dans les muqueuses du nez, de la bouche et des yeux. Lorsque les gens toussent et éternuent, le virus reste à la surface des objets dans votre environnement ou dans l'air. Lorsque vous touchez cette surface, puis vous frottez les yeux ou le nez ou placez votre main sur votre bouche, vous pouvez transmettre le virus.
9. Vous pouvez mettre des gants, mais il est très important de vous laver soigneusement les mains à l'eau tiède et au savon après les avoir retirés.
10. Utilisez des désinfectants selon le mode d'emploi précisé par le fabricant pour le produit que vous utilisez. L'alcool (70%) s'est révélé très efficace.



11. Nettoyez votre téléphone portable avec de l'alcool plusieurs fois par jour, ainsi que le clavier sur lequel vous travaillez, les télécommandes des téléviseurs et autres appareils électroniques.
12. Évitez les toilettes publiques.
13. Évitez également les distributeurs automatiques de billets si vous le pouvez, mais si vous les utilisez, mettez des gants et lavez-vous soigneusement les mains après avoir retiré les gants.
14. Évitez d'aller dans les centres de santé et les hôpitaux, sauf si vous en avez vraiment besoin.
15. Faites attention à votre alimentation. Tout ce qui peut renforcer votre immunité est le bienvenu (vitamine D, vitamine C, zinc minéral) mais en consultation préalable avec votre infectologue.¹ Une carence en protéines peut affaiblir le système immunitaire.
16. Réchauffez-vous s'il fait froid. Lorsqu'il fait froid et humide, le virus se propage plus rapidement et "vit" plus longtemps. De nombreuses infections respiratoires et rhumes sont plus fréquents en hiver.
17. Faites attention à la manière dont vous conservez les œufs, la viande et les autres aliments. Lavez soigneusement les légumes verts et conservez-les brièvement dans une solution à base de bicarbonate de soude. Il est riche en vitamine C et en antioxydants et autres phytonutriments importants.
18. Hydratez-vous le plus souvent possible. Il est particulièrement recommandé de consommer de la limonade douce ou des tisanes aux plantes, aux effets bénéfiques (bruyère, grenade, gingembre, aronia ...).
19. Couvrez-vous la bouche et le nez lorsque vous toussiez ou éternuez dans l'intérieur de votre coude ou dans un mouchoir en papier.
20. Jetez des lingettes utilisées après avoir éternué, toussé ou essuyé votre nez IMMÉDIATEMENT dans la poubelle. Ne les jetez pas ailleurs et ne les stockez pas pour un autre usage.
21. Évitez tout contact avec des personnes qui ont de la fièvre ou de la toux.



¹ Les compléments minéraux ne doivent pas être associés à des inhibiteurs de l'intégrase (raltégravir, dolutégravir) en même temps, c'est-à-dire qu'ils peuvent être pris avec une différence de quelques heures.

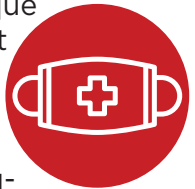


Que devez-vous faire si vous ressentez des symptômes du virus Corona ou avez besoin de soins médicaux?

1. Si vous ressentez des symptômes tels que fièvre, toux ou difficulté à respirer, consultez immédiatement un médecin ou un médecin urgentiste. Avant de vous rendre chez votre médecin, à la clinique, dans un hôpital ou un centre de santé, appelez la hotline et décrivez précisément vos symptômes, avec qui et quand vous avez été en contact. Répondez également à toutes les questions posées par les épidémiologistes en détail et sincèrement, sans cacher les données et les informations, car des réponses honnêtes et précises vous protégeront ainsi que les médecins qui ont besoin de vous aider, ainsi que les autres personnes et les patients. En fournissant des informations honnêtes, vous permettez aux professionnels de la santé de vous prodiguer les meilleurs soins, de vous donner les informations et les conseils les plus nécessaires sur la suite des choses. Il est important que les médecins qui vous traitent fournissent des informations sur la thérapie que vous prenez.

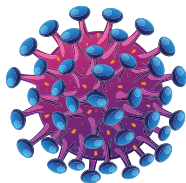


2. Si vous êtes malade, portez un masque aussi serré que possible, en particulier autour du nez, sous le menton et sur les joues. Vous devez changer le masque dès qu'il est humidifié ou après un maximum de 2 à 3 heures d'utilisation, s'il s'agit d'un masque chirurgical. S'il est en toile ou en lin, il doit être lavé et désinfecté aussi souvent que possible. Évitez le contact avec les gens.



3. Si l'un des membres de la famille tombe malade, il doit être isolé dans une pièce séparée. Fermez régulièrement la porte de sa chambre et ouvrez fréquemment les fenêtres pour garder la pièce ventilée. Le patient doit être maintenu au chaud, boire beaucoup de liquides (eau, thés) distribués en petites quantités. Gardez-le isolé des autres membres du ménage (couverts, verres, accessoires d'hygiène, serviettes, toilettes). Cela sera difficile dans les petits appartements où il n'y a pas de pièce séparée - dans ce cas l'isolation peut également être faite avec des rideaux de bain doublés de plastique (pour les baignoires). Assurez-vous de jeter tous les déchets infectieux dans des doubles sacs.





VIH, TUBERCULOSE ET COVID-19

Les personnes vivant avec le VIH sont-elles particulièrement sensibles à cette infection?

Selon les données de l'European AIDS Clinical Society (EACS) et du British HIV Association (BHIVA), les personnes qui reçoivent un traitement régulier ne courent pas un risque particulièrement élevé de contracter cette infection (CD4 supérieur à 200 et test PCR négatif). Cependant, les personnes non traitées courent un risque très élevé de contracter les formes les plus graves de la maladie, qui nécessitent parfois une ventilation artificielle. Les personnes âgées qui ont des maladies associées sont également à risque : maladies coronariennes, hypertension, angine de poitrine, diabète, tumeurs malignes, maladies pulmonaires chroniques ; les personnes qui ont une autre maladie associée à l'infection à VIH ne courent un risque accru qu'en raison de la maladie associée.



Les personnes qui suivent leur thérapie pluriannuelle devraient-elles changer quelque chose?

Les personnes qui obtiennent de bons résultats et suivent régulièrement leur thérapie n'ont aucune raison d'ajouter ou de modifier la thérapie. Si vous avez lu quelque part que le traitement des patients les plus sévères avec COVID-19 implique Aluvia, cela ne signifie PAS que vous devez l'ajouter à votre traitement. Il en va de même avec Preist, Norvir et Resolve! Des études ont été tentées avec Aluvia, et les patients ont reçu le médicament non pas à cause du VIH mais pour voir s'il affectait le nouveau virus, mais cela s'est avéré infructueux. La prise de chloroquine, antipaludique administré aux cas les plus sévères de patients atteints de COVID-19, n'est en aucun cas recommandée comme médicament préventif, car elle peut être extrêmement nocive, peut entraîner des lésions rénales et la cécité et peut avoir un effet néfaste sur la thérapie que vous prenez déjà.



Devriez-vous prendre autre chose pour augmenter votre immunité?

LA PROTECTION LA PLUS IMPORTANTE EST LA THÉRAPIE RÉGULIÈRE, QUI EST PROLONGÉE AUTOMATIQUÉMENT OU AUTREMENT JUSQU'À CE QUE LA SITUATION D'URGENCE SOIT TERMINÉE !!! Veuillez vous assurer que tous les suppléments non prescrits sont compatibles avec votre thérapie. Ceci est particulièrement important pour les préparations contenant du zinc, du magnésium, de l'aluminium, de l'aloès ou d'autres herbes qui peuvent avoir des effets inconnus en combinaison avec vos médicaments..



Les personnes qui ont contracté la tuberculose dans le passé ou qui ont récemment reçu un diagnostic de tuberculose sont-elles plus à risque face au COVID-19?

Si vous avez reçu un diagnostic de tuberculose (TB), vous n'avez pas plus de risques de contracter le COVID-19. Cependant, les dommages aux poumons qui peuvent résulter de la tuberculose peuvent vous rendre plus vulnérable à d'autres infections, telles que le COVID-19.



Bien qu'il n'y ait actuellement aucune information sur l'impact d'une maladie pulmonaire après guérison de la tuberculose sur le COVID-19, il est probable que les personnes qui ont déjà souffert de tuberculose peuvent présenter un tableau clinique plus sévère de COVID-19. Si vous êtes traité pour une tuberculose active, il est important que vous preniez votre médicament comme prescrit. Si vous avez une tuberculose latente et que vous êtes en bonne santé, vous ne risquez pas d'être une personne plus à risque de contracter le COVID-19 que la population générale.

Vous avez reçu un diagnostic de tuberculose active. Comment savoir si vous avez le COVID-19?

Si vous avez reçu un diagnostic de tuberculose, vous pouvez déjà ressentir différents symptômes. Cela est probablement dû à votre maladie ou aux effets secondaires du médicament que vous prenez. Cependant, ils peuvent être causés par d'autres maladies ou affections, dont le COVID-19. C'est pourquoi il est important de se souvenir de tous les symptômes qui se sont produits et d'informer votre médecin ou infirmière, surtout si les symptômes s'aggravent.

Que faire si vous développez le COVID-19 pendant le traitement de la tuberculose?

Si vous contractez le COVID-19, assurez-vous d'en informer votre médecin ou infirmière responsable de votre traitement antituberculeux. Restez en contact régulier avec eux et informez-les de tout symptôme ou changement de votre état.

Assurez-vous de parler au médecin responsable de votre traitement contre la tuberculose si vous ressentez de nouveaux symptômes qui pourraient être liés à COVID-19 (toux, fièvre, essoufflement) ou si votre état s'aggrave de quelque manière que ce soit.

Il est important de ne pas cesser de prendre tous les médicaments antituberculeux tels que prescrits. Informez votre médecin ou infirmière responsable du traitement de la tuberculose si vous avez besoin

Les messages les plus importants pour les personnes vivant avec le VIH

- **PRENEZ VOTRE THÉRAPIE SUR UNE BASE RÉGULIÈRE**
- **NE VOUS MÉDICAMENTEZ PAS VOUS-MÊME ET NE PRENEZ QUE CE QUE VOTRE DOCTEUR VOUS A PRESCRIT**
- **LES MÊMES MESURES DE PROTECTION QUE POUR LA POPULATION GÉNÉRALE S'APPLIQUENT A VOUS**
- **FAITES ATTENTION À TOUS LES FACTEURS DE RISQUE QUE VOUS POURRIEZ AVOIR ET EN CAS DE DOUTE CONTACTEZ LA CLINIQUE D'INFECTIOLOGIE AU PLUS VITE**

Les recommandations générales

- Obtenez des informations uniquement à partir de sources d'informations fiables.
- Gardez toujours les médicaments nécessaires à la maison pour vous couvrir pendant au moins un mois ou plus (la prescription électronique est automatiquement étendue en Serbie jusqu'à la fin de l'état d'urgence) - cela s'applique également à la thérapie ARV (<http://unijaphiv.rs/uvod-u-arv-terapiju/>).





- Prenez connaissance des numéros d'assistance téléphonique pour le virus Corona au cas où vous auriez besoin d'un avis médical.
- Apprenez comment accéder au traitement et obtenir l'aide dont vous avez besoin.
- Les populations clés, y compris les personnes utilisant des substances psychoactives, les professionnel(le)s du sexe, les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, les personnes intersexuées et transgenres et les détenus, devraient obtenir les ressources nécessaires pour prévenir l'infection à VIH, telles que des aiguilles et des seringues stériles, des préservatifs et, si possible, PrEP (prophylaxie pré-exposition ou protection avec des médicaments antirétroviraux utilisés avant un rapport sexuel à risque). L'achat en quantités suffisantes d'autres médicaments tels que les pilules contraceptives ou l'hormonothérapie est également recommandé.

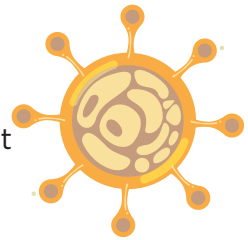


- Discutez avec votre famille et vos amis des façons dont vous pouvez vous entraider lorsque la distance physique est nécessaire. Faites un plan pour fournir de la nourriture, des médicaments et des soins à vos enfants et à vos animaux de compagnie.
- Restez en contact avec vos pairs conseillers de votre association, qui fournissent assistance et soutien aux personnes vivant avec le VIH et le SIDA (<http://unijaphiv.rs/clanice/> et <http://unijaphiv.rs/dpst-save-tovanje-i-testiranje/>), ainsi qu'avec d'autres personnes de votre région qui vivent avec le VIH par téléphone et via les réseaux sociaux.
- La pandémie de COVID-19 peut déclencher la peur et l'anxiété, et il est important de prendre soin de vous et de rester en contact avec vos proches. Les personnes vivant avec le VIH et leurs communautés ont des décennies d'expérience dans la résilience, la survie et l'avancement, et peuvent utiliser leur riche histoire commune pour soutenir leurs familles et leurs communautés dans la crise actuelle.



- Faites attention à votre santé mentale en suivant ces conseils :
 - Réduisez l'exposition à la couverture médiatique de COVID-19 si elle provoque de l'anxiété et des tensions. Les messages médiatiques ne sont pas toujours créés en tenant compte de la santé mentale des citoyens. Regardez et écoutez uniquement les sources d'informations fiables et les personnes en qui vous avez confiance, car ces informations peuvent vous aider à réduire votre peur
 - Concentrez-vous sur les autres activités que vous aimez et remplissez votre journée avec elles. Essayez de faire ce pour quoi vous n'avez jamais eu le temps et que vous aimez. Revenez à vos anciens passe-temps. Faites des tâches et des activités simples : cuisiner, nettoyer, chanter, peindre, lire...
 - Prenez soin de votre corps : respirez profondément et faites régulièrement de l'exercice, faites des étirements, méditez, essayez de manger des aliments sains et équilibrés, dormez suffisamment et évitez l'alcool et les substances psychoactives. 
 - Restez en contact avec votre famille et vos amis par téléphone et sur les réseaux sociaux et partagez avec eux vos préoccupations et vos sentiments. Il est maintenant temps de parler à ces personnes avec lesquelles vous n'avez pas été en contact depuis longtemps.
 - Il est normal que vous vous sentiez effrayé et tendu. Parler aux amis et à la famille peut aider. Si vous sentez que vous avez besoin de parler à un psychothérapeute, visitez www.savezpsihoterapeuta.org/korona-virus/ pour trouver une liste de psychothérapeutes qui offrent une assistance psychologique gratuite pendant la durée de l'épidémie.
- Connaissez vos droits et mettez fin à la stigmatisation et à la discrimination si elles surviennent. Vous pouvez trouver plus d'informations sur vos droits et comment reconnaître la discrimination sur les sites Web de la Commissaire à la protection de l'égalité (www.ravnopravnost.gov.rs) et du Commissaire à l'information d'importance publique et à la protection des données personnelles (www.poverenik.rs) ; vous pouvez obtenir des conseils et une assistance directement auprès du réseau de pairs conseillers de l'USOP (<http://unijaphiv.rs/kontakti/>) ou auprès de l'une des organisations de la société civile traitant de ces questions en Serbie (<http://unijaphiv.rs/clanice/>). 

Cette brochure a été préparée par:



Professeur Dr Med Sci **Snežana Brkić**, Infectiologue et Virusologue (www.mf.uns.ac.rs; www.kcv.rs)

Primarius Dr Med Sci **Mila Paunić**, Épidémiologiste spécialiste (www.zzzzsbg.rs)

Primarius Dr **Branka Konstantinović Birovljev**, Spécialiste en hygiène et surspécialiste en nutrition (www.zzzzsbg.rs)

Dr **Maja Stošić**, Coordonnatrice du programme de lutte contre la tuberculose (www.batut.org.rs)

Aleksandar Slavov, Professeur de langue et littérature serbe (www.gimnazijasubotica.edu.rs)

Sanja Nikolin, MSc en politique et planification sociales, activiste, Plate-forme des femmes pour le développement de la Serbie

Violeta Anđelković, diplôme universitaire en psychologie (www.unijaphiv.rs)

Vladimir Antić, diplôme universitaire en communication (www.unijaphiv.rs)

Des segments spécifiques de la brochure s'appuient sur les directives de l'ONUSIDA



Ce matériel a été réalisé par l'USOP avec le soutien de l'Ambassade de France en Serbie.



Mai 2020