



NOTE D'INFORMATION: COVID 19 ET VIH

Veillez noter: cette note technique a été élaborée par Frontline AIDS pour fournir aux personnes vivant avec le VIH, à leurs soignants et aux organisations qui les soutiennent des conseils sur la façon de préparer et, espérons-le, d'atténuer l'impact que l'épidémie actuelle de coronavirus COVID-19 pourrait avoir sur leurs vies. L'épidémie évolue rapidement et des informations supplémentaires et plus à jour pourraient bientôt être disponibles. Pour cette raison, les lecteurs sont fortement encouragés à vérifier les mises à jour sur ce sujet sur les sites suivants:

Organisation Mondial de la Sante:

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

ONUSIDA:

https://www.unaids.org/fr/20200317_covid19_hiv

Qu'est-ce que la nouvelle maladie coronavirus COVID-19?

Maladie à coronavirus COVID 19 est une maladie causée par un virus appartenant à une grande famille de virus, appelés ensemble coronavirus.

Le virus à l'origine du coronavirus COVID-19 peut affecter à la fois les animaux et les humains. Chez l'homme, il peut provoquer des infections respiratoires, du rhume à des conditions plus sévères, comme la pneumonie, le syndrome respiratoire aigu sévère et parfois la mort.

Quels sont les symptômes de COVID-19?

Les symptômes les plus courants de COVID-19 sont la fièvre, la fatigue et la toux sèche. Certaines personnes peuvent souffrir de maux et de douleurs, de nez qui coule, de maux de gorge ou de diarrhée. Ces symptômes sont généralement légers et commencent progressivement.

Certaines personnes sont infectées mais ne développent aucun symptôme et ne se sentent pas mal. La plupart des gens (environ 80%) se remettent de la maladie sans avoir besoin d'un traitement spécial

Environ 1 personne sur 6 qui reçoit COVID-19 tombe gravement malade et éprouve des difficultés à respirer. Les personnes âgées et celles qui ont des problèmes

médicaux sous-jacents comme l'hypertension artérielle, des problèmes cardiaques ou le diabète sont plus susceptibles de développer une maladie grave.

Les personnes souffrant de fièvre, de toux et de difficultés respiratoires doivent consulter un médecin.

Comment le virus se propage-t-il?

Les gens peuvent attraper COVID-19 par d'autres personnes atteintes du virus. La maladie peut se propager d'une personne à l'autre par de petites gouttelettes nasales ou buccales qui se propagent lorsqu'une personne atteinte de COVID-19 tousse ou expire. Ces gouttelettes atterrissent sur les objets et les surfaces autour de la personne. D'autres personnes attrapent ensuite COVID-19 en touchant ces objets ou surfaces, puis en touchant leurs yeux, leur nez ou leur bouche.

Les gens peuvent également attraper COVID-19 s'ils respirent des gouttelettes d'une personne atteinte de COVID-19 qui tousse ou expire des gouttelettes. C'est pourquoi il est important de rester à plus d'un mètre (3 pieds) d'une personne malade.

Les personnes vivant avec le VIH sont-elles plus à risque d'infection?

À l'heure actuelle, rien ne prouve que les personnes vivant avec le VIH courent un risque particulièrement accru de contracter Covid-19.

Cependant, comme dans la population générale, les personnes âgées vivant avec le VIH, les personnes vivant avec le VIH ayant des problèmes cardiaques ou pulmonaires et les personnes vivant avec le VIH dont le système immunitaire est compromis peuvent être plus à risque de contracter le virus.

Les personnes vivant avec le VIH et infectées par COVID-19 sont-elles plus à risque de tomber gravement malades?

Il n'y a aucune preuve solide que les personnes vivant avec le VIH qui contractent la maladie à coronavirus COVID-19 courent un risque plus élevé de tomber gravement malade que le reste de la population qui pourrait tomber malade avec COVID-19.

Cependant, parmi les personnes vivant avec le VIH, le risque est probablement le plus élevé pour celles ayant un faible nombre de cellules CD4 et celles qui ne suivent pas de traitement antirétroviral avec suppression virale complète.

Je vis avec le VIH. Comment puis-je me protéger et protéger mon entourage contre la maladie?

Les mesures de protection pour les personnes vivant avec le VIH contre la nouvelle maladie à coronavirus COVID 19 ne sont pas différentes de celles de la population générale. Tout le monde devrait les suivre.

Lavez-vous les mains fréquemment

Nettoyez régulièrement et soigneusement vos mains avec du savon et de l'eau, ou un désinfectant à base d'alcool si vous en avez.

Pourquoi? Se laver les mains à l'eau et au savon ou utiliser un désinfectant à base d'alcool tue les virus qui peuvent se trouver sur vos mains.

Maintenir la distance sociale

Maintenez une distance d'au moins 1 mètre (3 pieds) entre vous et toute personne qui tousse ou éternue.

Pourquoi? Lorsqu'une personne tousse ou éternue, elle pulvérise de petites gouttelettes liquides de son nez ou de sa bouche qui peuvent contenir des virus. Si vous êtes trop près, vous pouvez respirer les gouttelettes, y compris le virus COVID-19 si la personne qui tousse a la maladie.

Évitez de toucher les yeux, le nez et la bouche

Pourquoi? Les mains touchent de nombreuses surfaces et peuvent ramasser des virus. Une fois contaminées, les mains peuvent transmettre le virus aux yeux, au nez ou à la bouche. De là, le virus peut pénétrer dans votre corps et vous rendre malade.

Pratiquez l'hygiène respiratoire

Assurez-vous que vous et les personnes qui vous entourent suivez une bonne hygiène respiratoire. Cela signifie vous couvrir la bouche et le nez avec vos coudes ou vos tissus pliés lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez ensuite le mouchoir utilisé immédiatement.

Pourquoi? Les gouttelettes propagent le virus. En suivant une bonne hygiène respiratoire, vous protégez votre entourage des virus tels que le rhume, la grippe et le COVID-19.

Si vous avez de la fièvre, de la toux et des difficultés respiratoires, consultez un médecin au plus tôt

Restez à la maison si vous ne vous sentez pas bien. Si vous avez de la fièvre, de la toux et des difficultés respiratoires, consultez un médecin et appelez à l'avance. Suivez les instructions de votre autorité sanitaire locale.

Pourquoi? Les autorités nationales et locales disposeront des informations les plus récentes sur la situation dans votre région. Un appel à l'avance permettra à votre fournisseur de soins de santé de vous diriger rapidement vers le bon établissement de santé. Cela vous protégera également et aidera à prévenir la propagation de virus et d'autres infections.

Je vis avec le VIH. Que puis-je faire pour me préparer à une épidémie de coronavirus COVID-19 dans mon pays?

Voici 5 actions que vous pouvez entreprendre pour vous préparer à une éventuelle épidémie de coronavirus COVID-19 dans votre pays:

1. Assurer un approvisionnement suffisant en traitement antirétroviral anti-VIH. Il est recommandé d'avoir à tout moment au moins 30 jours d'approvisionnement en traitement antirétroviral
2. Si vous souffrez d'une autre maladie, comme l'hypertension, les maladies pulmonaires ou cardiaques, l'asthme, le diabète, la tuberculose, le paludisme, ou si vous avez tout autre problème de santé sous-jacent, assurez-vous d'avoir tous les médicaments dont vous avez besoin pour rester en bonne santé.
3. Si vous le pouvez, gardez les vaccinations à jour, en particulier les vaccinations contre les maladies respiratoires comme la grippe et la pneumonie bactérienne.
4. Établissez un plan de soins cliniques si vous en avez besoin, surtout si l'on vous demande de vous isoler ou si vous êtes mis en quarantaine. Selon l'endroit où vous vivez, vous pouvez envisager de demander des soins médicaux par téléphone ou d'utiliser des options de télémédecine (par exemple via des portails médicaux en ligne ou la télémédecine vidéo en direct)
5. Maintenez un bon réseau social mais à distance. Communiquez avec vos amis et votre famille et partagez vos contacts. Être connecté aux gens qui vous entourent est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour vous préparer à une urgence, y répondre et vous en remettre. Le contact social nous aide également à rester en bonne santé mentale et à lutter contre l'ennui.

Je vis avec le VIH. Que puis-je faire pour maintenir une bonne santé mentale lors d'une épidémie de coronavirus COVID-19 dans mon pays?

Il est normal de se sentir triste, en détresse, inquiet, confus, effrayé ou en colère pendant une crise. Si vous vivez avec le VIH, vous pouvez ressentir des niveaux accrus de stress ou d'anxiété. Si cela se produit, parlez à des personnes en qui vous avez confiance, contactez vos amis et votre famille. Si vous vous sentez dépassé, envisagez de parler à un agent de santé, un travailleur social ou une autre personne de confiance dans votre communauté (par exemple, un chef religieux ou un ancien de la communauté). Pour maintenir une bonne santé mentale pendant une épidémie, tenez également compte des conseils suivants:

1. Faites de l'exercice quotidiennement (par exemple, yoga, tai-chi, étirements) et essayez de maintenir un mode de vie sain (y compris une bonne alimentation, le sommeil, l'exercice et le contact social avec vos proches à la maison, même virtuellement), surtout si vous devez rester à la maison.

2. Réduisez le temps consacré à la recherche d'informations (1 à 2 fois par jour, plutôt que toutes les heures).
3. Réduisez le temps passé à écouter la perturbation de la couverture médiatique et à regarder des images effrayantes à la télévision.
4. Tirez parti des compétences que vous avez utilisées dans le passé pendant les moments difficiles pour gérer vos émotions pendant cette épidémie.

Ressources: directives actuelles de l'OMS sur COVID-19, session spéciale du Dr John Brooks CROI 2020 sur COVID-19, note d'information de l'IASC sur la prise en charge de la santé mentale et des aspects psychosociaux de l'écllosion de COVID-19)