

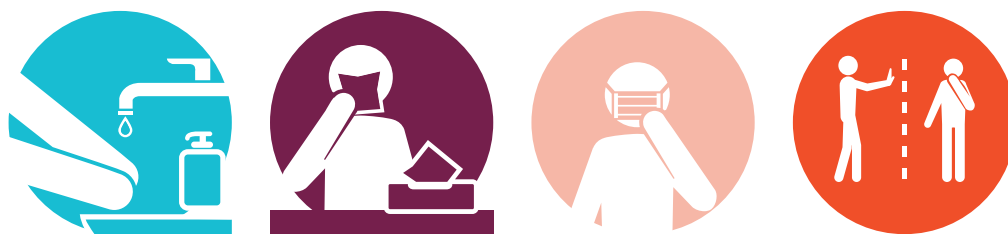
Những người sống với HIV cần biết gì về HIV và COVID-19

COVID-19 là một căn bệnh nghiêm trọng và người sống với HIV nên thực hiện tất cả các biện pháp phòng ngừa được khuyến nghị để giảm thiểu phơi nhiễm và phòng ngừa lây nhiễm virus gây ra COVID-19.

Điều quan trọng cần nhấn mạnh là hiện tại không có bằng chứng mạnh mẽ nào cho thấy người sống với HIV có nguy cơ mắc COVID-19 đặc biệt cao hơn hay nếu có mắc bệnh thì họ sẽ phải chịu ảnh hưởng xấu hơn về sức khỏe. Tuy nhiên, điều này cũng không có nghĩa là người sống với HIV nên xem nhẹ COVID-19. Người sống với HIV cần thực hiện mọi biện pháp phòng ngừa để tự bảo vệ.

Giống như quần thể dân số chung, người sống với HIV cao tuổi hoặc có các vấn đề về tim mạch hoặc phổi có thể có nguy cơ cao hơn lây nhiễm loại virus này và khi mắc bệnh dễ có các triệu chứng nghiêm trọng hơn.

Do COVID-19 vẫn đang tiếp tục lan rộng ra khắp thế giới, điểm quan trọng đối với các nghiên cứu đang được thực hiện tại những nơi có tỷ lệ hiện nhiễm HIV cao là làm sáng tỏ hơn về tương tác sinh học và miễn dịch giữa HIV và chủng virus corona mới.



Các biện pháp phòng ngừa mà người sống với HIV và các nhóm có nguy cơ lây nhiễm HIV cao nên thực hiện để ngăn ngừa mắc COVID-19

Giữ an toàn

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước (từ 40 đến 60 giây) hoặc dung dịch cồn sát khuẩn tay (từ 20 đến 30 giây).
- Che miệng và mũi bằng ống tay áo hoặc khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi. Loại bỏ khăn giấy ngay sau khi sử dụng.
- Giảm tiếp xúc xã hội và giữ khoảng cách ít nhất là 1m khi tiếp xúc với những người khác, đặc biệt là với những người đang ho hay hắt hơi.
- Hãy ở nhà khi bạn bị ốm.
- Nếu bạn có biểu hiện sốt, ho và khó thở và gần đây có đi đến hoặc lưu trú ở nơi được xác nhận có COVID-19, bạn nên tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức từ dịch vụ y tế cơ sở, bác sĩ hoặc bệnh viện địa phương. Trước khi bạn đến một phòng khám bác sĩ hoặc bệnh viện nào, hãy gọi điện trước và nói với họ về các triệu chứng và chuyến đi gần đây của bạn.
- Nếu bạn bị ốm, hãy đeo mặt nạ y tế và tránh xa những người khác.

Trang bị thông tin



- Bạn cần biết thông tin chính xác về COVID-19 thông qua nguồn tin đáng tin cậy, như thông tin của Tổ chức Y tế Thế giới qua: <https://www.who.int/vietnam/vi> hoặc <https://www.facebook.com/WHOinVietnam/>

Chuẩn bị sẵn sàng

- Bạn nên chuẩn bị sẵn những thuốc cần dùng, tốt nhất là đủ dùng từ 30 ngày trở lên. Hướng dẫn điều trị HIV quốc gia khuyến nghị cấp thuốc ARV nhiều tháng với số lượng thuốc sử dụng đến 90 ngày cho người sống với HIV đã điều trị ổn định và tuân thủ điều trị tốt. Trong tình hình dịch covid-19 hiện nay, tất cả những người sống với HIV đang tham gia điều trị đều được cấp thuốc ARV với số lượng thuốc sử dụng đến 60 ngày. Bạn hãy kiểm tra qui định mới nhất về cấp thuốc ARV nhiều tháng tại <https://www.vaac.gov.vn/> hoặc với bác sỹ điều trị cho bạn.
- Biết cách liên hệ với phòng khám hoặc bác sỹ của bạn qua điện thoại trong trường hợp bạn cần tư vấn.
- Biết cách tiếp cận đến điều trị và các hỗ trợ khác trong cộng đồng của bạn. Điều trị ở đây có thể bao gồm điều trị kháng HIV, thuốc chống lao (nếu đang trong liệu trình điều trị bệnh lao) và bất kỳ loại thuốc nào khác cho các bệnh khác mà bạn có thể mắc phải.



- Những người có nguy cơ cao lây nhiễm HIV, bao gồm người sử dụng ma túy, người bán dâm, người đồng tính nam và nam giới khác có quan hệ tình dục đồng giới, và người chuyển giới cần đảm bảo rằng bạn có được các phương tiện thiết yếu để ngăn ngừa lây nhiễm HIV, như bơm kim tiêm sạch và/hoặc thuốc điều trị dự phòng trước phơi nhiễm HIV (PrEP). Các loại vật tư y tế khác cũng cần được chuẩn bị đầy đủ, như thuốc tránh thai và hormone dùng cho người chuyển giới.

- Không phải tất cả các quốc gia đều đã thực hiện chính sách cấp thuốc ARV nhiều tháng. Hãy liên lạc với phòng khám và bác sỹ điều trị của bạn càng sớm càng tốt, trước hết bằng điện thoại nếu có thể, sau đó hãy đến cơ sở y tế. Nếu bạn gặp khó khăn hay gián đoạn trong tiếp cận tới các dịch vụ phòng chống HIV, hãy liên hệ với một trong các mạng lưới cộng đồng của người sống với HIV, đơn vị phòng chống AIDS tại địa phương, hoặc Cục phòng chống HIV/AIDS thuộc Bộ Y tế, để có thể tìm giải pháp khắc phục một cách nhanh nhất.
- Hãy thảo luận với gia đình và bạn bè của bạn về cách hỗ trợ lẫn nhau trong trường hợp các biện pháp hạn chế hơn nữa, ngoài giảm tiếp xúc xã hội được thực hiện. Hãy trù liệu các biện pháp thay thế trong chính cộng đồng về cung cấp thực phẩm, thuốc men, chăm sóc trẻ em hoặc vật nuôi, v.v.
- Giúp đỡ những người khác trong cộng đồng của bạn và đảm bảo rằng họ cũng có đủ các loại thuốc thiết yếu.
- Bảo đảm rằng bạn biết cách liên hệ với mạng lưới người sống với HIV ở địa phương mình qua các phương tiện liên hệ điện tử. Trù liệu trước việc sử dụng điện thoại và liên lạc qua các kênh truyền thông xã hội trong trường hợp vì mục đích y tế công cộng mà người dân cần ở trong nhà hoặc nếu bạn bị bệnh.



Hỗ trợ bản thân và những người quanh bạn

- Sự bùng phát dịch COVID-19 có thể gây ra sự sợ hãi và lo lắng. Mọi người đều cần tự chăm sóc bản thân và thường xuyên quan tâm tới những người thân. Cộng đồng người sống với HIV đã có kinh nghiệm trong nhiều thập kỷ về phát huy khả năng chống chọi, phục hồi và phát triển và có thể dựa vào những kinh nghiệm phong phú này để hỗ trợ gia đình và cộng đồng của mình trong cuộc khủng hoảng hiện nay. Đặc biệt chú ý đến sức khỏe tâm trí của bạn bằng cách:



- > **Tránh tiếp xúc với quá nhiều nguồn tin về COVID-19. Chỉ đọc thông tin từ các nguồn thực sự đáng tin cậy.**
- > **Chăm sóc cơ thể của bạn. Hít thở sâu và dài hoặc thiền. Cố gắng ăn uống lành mạnh và cân bằng, tập thể dục thường xuyên, ngủ đủ giấc và nếu có thể hãy tránh uống rượu và sử dụng ma túy.**
- > **Dành thời gian để thư giãn và nhắc nhở bản thân rằng những cảm giác tiêu cực rồi sẽ tan. Nghỉ ngơi sau khi xem, đọc hoặc nghe tin tức, việc nghe đi nghe lại về cuộc khủng hoảng hiện nay có thể gây khó chịu. Cố gắng làm thực hiện một số hoạt động mà bạn ưa thích để trở lại nếp sống bình thường.**



- **Kết nối với mọi người. Chia sẻ mối quan tâm của bạn và cảm giác của bạn với bạn bè hoặc thành viên gia đình..**

Ngừng kỳ thị và hiểu biết về quyền của bạn



- **Kỳ thị và phân biệt đối xử cản trở ứng phó hiệu quả với COVID-19. Đây là thời điểm mà sự phân biệt chủng tộc, sự kỳ thị và phân biệt đối xử có thể chia rẽ vào các nhóm bị coi là ảnh hưởng bởi dịch.**
- **Sự bùng phát dịch COVID-19 có thể ảnh hưởng đến nơi làm việc của bạn, đến tiếp cận y tế hoặc tiếp cận đến giáo dục của bạn hoặc con bạn, khi các biện pháp hạn chế như giảm tiếp xúc xã hội hay khất khe hơn được áp dụng ở nơi bạn sinh sống. Hãy tìm hiểu về quyền của bạn và đảm bảo rằng bạn và cộng đồng của bạn đã được chuẩn bị sẵn sàng.**

Điều trị COVID-19

- **Điều trị COVID-19 là một lĩnh vực đang rất năng động với nhiều nghiên cứu tích cực trên thế giới, bao gồm một số thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên, để tìm tòi mọi khả năng có thể. Tuy nhiên, vẫn còn quá sớm để nói liệu những loại thuốc nào có hiệu quả trong điều trị COVID-19. Bạn hãy theo dõi tin tức cập nhật và bằng chứng khoa học về điều trị covid-19 do Tổ chức Y tế Thế giới công bố.**

