

يمكن للأشخاص الحاملين لفيروس VIH أيضاً أن يصابوا بـ SARS-CoV-2، فيروس كورونا الذي يسبب كوفيد 19. إتباع بعض النصائح والإستراتيجيات سيساعدك على حمايتك من عدوى SARS-CoV-2 والحفاظ على صحتك في أوقات كوفيد 19.

# InfoVIHtal

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH

163

ÁRABE

EDICIÓN 2020

## كوفيد 19 و VIH: معلومات أساسية

هل الأشخاص المصابون بفيروس VIH لديهم خطر متزايد للإصابة بأعراض خطيرة لكوفيد 19؟

إذا كنت تتناول علاجاً مضاداً للفيروسات القهقرية، وشحنك الفيروسي غير قابلة للكشف وعدد خلايا T-CD4 طبيعي، حتى الآن لا يوجد دليل على أنك أكثر عرضة لخطر الإصابة بأعراض خطيرة لكوفيد 19 من عامة السكان.



إذا كان عمرك أكثر من 60 عاماً و/ أو لديك مضاعفات طبية أخرى - بالإضافة إلى فيروس VIH - مثل الأشخاص الآخرين الذين لديهم هذه الخصائص، فقد تواجه خطورة في حدوث مضاعفات مرتبطة بـ كوفيد 19.



إذا لم تكن تتلقى العلاج بالمضاد للفيروسات القهقرية أو تتناوله بشكل غير منتظم، فقد تكون أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات مرتبطة بـ كوفيد 19.



¿VIH y COVID-19?  
?



إستراتيجيات للبقاء بصحة جيدة في أوقات كوفيد 19.

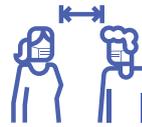
سيساعدك تناول الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية كل يوم على الحفاظ على شحنة فيروسية غير قابلة للكشف وتقوية مناعتك.



إتبع دائماً الإجراءات الوقائية العامة: إغسل يديك بشكل متكرر وجيد بالماء والصابون؛ تجنب لمس العينين والأنف والفم؛ وغطي الفم والأنف بثني الكوع عند السعال أو العطس.



قلل من التعرض لكوفيد 19: حافظ على مسافة لا تقل عن 1.5 متر بين الأشخاص وإستخدم الكمامة بشكل صحيح.



حافظ على جدول التلقيحات الخاص بك محدثاً: قم بالتلقيح ضد الأنفلونزا والمكورات الرئوية.



تحدث مع طبيبك الخاص بفيروس VIH قبل الذهاب إلى الموعد لمعرفة ما إذا كانت الزيارة التالية ستكون وجهاً لوجه أم عن بُعد (على سبيل المثال، عبر الهاتف).



تأكد من حصولك على 30 يوماً على الأقل من الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية في المنزل. إذا لم تتمكن من الذهاب إلى صيدلية المستشفى للحصول على الدواء، إسأل عما إذا كان بإمكانهم إرسالها لك إلى منزلك.



gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIONA



FOR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



COLLABORA



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41  
consultas@gtt-vih.org



## أرقام هواتف مجانية للمعلومات حول كوفيد-19

900 400 061 / 955 545 060	الأندلس
976 696 382	أراغون
984 100 400 / 900 878 232 / 112 + 1	أستورياس
900 612 112	كانتابريا
900 122 112	كاستيلا لا مانشا
900 222 000	كاستيلا وليون
061	كاتالونيا
900 720 692	سبته
900 102 112	جهة مدريد
900 300 555	جهة فالينسيانا
900 222 012	إكستريمادو
900 400 116	غاليسيا
902 079 079 / 971 437 079	جزر البليار
900 112 061	جزر الكناري
941 298 333	لاريوخا
112	مليبية
900 121 212	مورسيا
948 290 290	ناقار
900 203 050	إقليم الباسك

إذا كنت تتناول دواءً لأمراض أخرى غير فيروس VIH، فتأكد دائماً من أن لديك فائض إضافي في حال اضطرت إلى البقاء في المنزل.



إعتني بصحتك العقلية. كن دائماً على اتصال مع الأصدقاء والعائلة بشكل متكرر من خلال الدردشات أو الشبكات الاجتماعية أو مكالمات الفيديو. تذكر أن المسافة جسدية وليست اجتماعية.



تجنب التعرض المفرط للمعلومات التي يمكن أن تثقل كاهلك. ابقَ على اطلاع من خلال مصادر موثوقة.



تناول طعاماً صحياً، نم جيداً ومارس الرياضة بانتظام حتى إذا كنت في المنزل.



إذا كانت لديك أعراض كوفيد 19، فاتصل بالمركز الصحي الخاص بك أو رقم هاتف المعلومات المتاح من طرف جهتك المستقلة



¿TIENES DUDAS  
SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41  
consultas@gtt-vih.org

