

## COVID-19 ET VIH : INFORMATIONS BASIQUES



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

**SUBVENCIONA**

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL  
SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD  
MINISTERIO DE SANIDAD DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA SECRETARÍA DEL PLAN NACIONAL SOBRE EL SIDA

FOR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Catalunya

Generalitat de Catalunya  
Departament de Justícia

Ajuntament de Barcelona  
ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

Diputació Barcelona  
ÀREA DE BIENESTAR SOCIAL

**COLABORA**

ETIS EQUIP DE TREBALL SOBRE MIGRACIÓ I SALUT

Vall d'Hebron | eSPiC Equip de salut pública i comunitària



¿TIENES DUDAS  
SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

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

¡POR FAVOR FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULARI!

Les personnes vivant avec le VIH peuvent aussi contracter le SARS-COV-2, le coronavirus responsable de la COVID-19. La prise en compte de quelques conseils et stratégies vous permettra de prévenir l'infection par le SRAS-CoV-2 et de rester en bonne santé en période de COVID-19.

### 01

#### LES PERSONNES VIVANT AVEC LE VIH PRÉSENTENT-ELLES UN RISQUE ACCRU DE SYMPTÔMES GRAVES DE LA COVID-19?



**Si vous prenez un traitement antirétroviral, votre charge virale est indétectable et le comptage de vos cellules T-CD4 est normal**, jusqu'à présent, rien ne prouve que vous courez un risque plus élevé de développer des symptômes sévères de la COVID-19 que la population générale.



**Si vous avez plus de 60 ans et / ou avez d'autres complications médicales - en plus du VIH -** comme d'autres personnes présentant ces caractéristiques, vous pourriez rencontrer un risque accru de complications associées à la COVID-19.



**Si vous ne prenez pas encore de traitement antirétroviral ou si vous le prenez de manière irrégulière**, vous pourriez être plus à risque de développer des complications associées à la COVID-19.

### 02

#### STRATÉGIES POUR RESTER EN BONNE SANTÉ EN TEMPS DE COVID-19



**La prise quotidienne des médicaments antirétroviraux** vous aidera à garder votre charge virale indétectable et à renforcer vos défenses.



**Suivez toujours les mesures préventives générales :** lavez-vous les mains fréquemment et soigneusement avec de l'eau et du savon ; évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche ; et couvrez la bouche et le nez avec le coude fléchi lorsque vous toussiez ou éternuez.



**Minimisez l'exposition à la COVID-19 :** gardez une distance minimale de 1,5 mètre entre les personnes et utilisez le masque correctement.



**Maintenez à jour votre calendrier de vaccination :** faites-vous vacciner contre la grippe et le pneumocoque.



**Contactez votre médecin spécialiste du VIH avant de vous rendre au rendez-vous** pour savoir si la prochaine visite aura lieu en face à face ou à distance (par exemple, par téléphone).



**Assurez-vous d'avoir à votre domicile un stock d'au moins 30 jours de médicaments antirétroviraux.**

Si vous ne pouvez pas vous rendre à la pharmacie de l'hôpital pour récupérer les médicaments, demandez-leur s'ils peuvent les envoyer à votre domicile.



**Si vous prenez des médicaments pour des maladies autres que le VIH,** assurez-vous de toujours avoir des doses supplémentaires au cas où vous devriez rester à la maison.



**Prenez soin de votre santé mentale.** Restez fréquemment en contact avec vos amis et votre famille via les chats, les réseaux sociaux ou les appels vidéo. N'oubliez pas que la distance est physique et non sociale.



**Évitez la surexposition aux informations susceptibles de vous angoisser.** Restez informé grâce à des sources fiables.



**Mangez sainement, dormez bien et faites de l'exercice** régulièrement, même si vous devez rester à la maison.



**Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, contactez votre centre de santé ou le numéro de téléphone d'information mis en place par votre communauté autonome**

## TÉLÉPHONES D'INFORMATION GRATUITS SUR LA COVID-19

Andalousie	900 400 061 / 955 545 060
Aragon	976 696 382
Asturies	984 100 400 / 900 878 232 / 112 + 1
Cantabrie	900 612 112
Castille - La Manche	900 122 112
Castille et León	900 222 000
Catalogne	061
Ceuta	900 720 692
C. Madrid	900 102 112
C. Valencienne	900 300 555
Estrémadure	900 222 012
Galice	900 400 116
Îles Baléares	902 079 079 / 971 437 079
Iles Canaries	900 112 061
La Rioja	941 298 333
Melilla	112
Murcia	900 121 212
Navarre	948 290 290
Pays Basque	900 203 050



¿TIENES DUDAS  
SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

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