

COVID-19 y VIH: INFORMAÇÃO BÁSICA



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

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

¡POR FAVOR FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULAR!

As pessoas com o VIH também podem contrair o SARS-CoV-2, o coronavírus que causa a COVID-19. Seguir alguns conselhos e estratégias permitir-te-á prevenir a infeção pelo SARS-CoV-2 e manteres-te saudável em tempos da COVID-19.

01

AS PESSOAS COM O VIH CORREM UM MAIOR RISCO DE APRESENTAR SINTOMAS GRAVES DA COVID-19?



Se estiveres a fazer um tratamento antirretroviral, tiveres a carga viral indetetável e a tua contagem de células T-CD4 for normal, até ao momento não há indícios de que sejas mais passível de desenvolver sintomas graves da COVID-19 que o resto da população.



Se tiveres mais de 60 anos e/ou tiveres outras complicações médicas -além do VIH-, tal como o resto de pessoas com estas características, podes vir a experimentar um aumento do risco de complicações associadas à COVID-19.



Se ainda não estiveres a tomar o tratamento antirretroviral ou o estiveres a tomar de forma irregular, podes correr um maior risco de desenvolver complicações associadas à COVID-19.

02

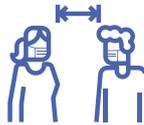
ESTRATÉGIAS PARA TE MANTERES SAUDÁVEL EM TEMPOS DA COVID-19



Tomar a medicação antirretroviral cada dia ajudar-te-á a manter a carga viral indetetável e a fortalecer as tuas defesas.



Segue sempre as medidas de prevenção gerais: lava-te as mãos com frequência e meticulosamente com água e sabão; evita tocar os olhos, o nariz e a boca; tapa a boca e o nariz com o braço, fletindo o cotovelo, sempre que tossires ou espirrares.



Minimiza a exposição à COVID-19: mantém, pelo menos, 1,5 metros de distância em relação às demais pessoas e usa a máscara de forma correta.



Mantém o teu boletim de vacinas atualizado: vacina-te contra a gripe e o pneumococo.



Fala com o teu médico do VIH antes de ir à consulta para saber se a próxima consulta será presencial ou não (por telefone, por exemplo).



Confirma que tens em casa uma reserva de, pelo menos, 30 dias de medicação antirretroviral. No caso de não poderes ir à farmácia buscar a tua medicação, pergunta se ta podem enviar a domicílio.



Se tomares medicação para outras doenças que não o VIH, confirma que tens sempre medicação extra para o caso de teres de permanecer em casa.



Cuida a tua saúde mental.

Mantém o contato frequente com amigos e família através de chats, redes sociais ou vídeo-chamadas. Lembra-te de que se recomenda a distância física, não social.



Evita a exposição excessiva a informação que te possa provocar ansiedade. Mantém-te informado/a através de fontes fiáveis.



Alimenta-te de maneira saudável, dorme bem e faz exercício regularmente, inclusivamente se tiveres que permanecer em casa.



Se tiveres sintomas da COVID-19, contata o teu centro de saúde ou liga para o número informativo habilitado pela tua comunidade autónoma.

TELEFONES GRATUITOS DE INFORMAÇÃO SOBRE COVID-19

Andaluzia	900 400 061 / 955 545 060
Aragão	976 696 382
Astúrias	984 100 400 / 900 878 232 / 112 + 1
Cantábria	900 612 112
Castilha-La Mancha	900 122 112
Castilha e Leão	900 222 000
Catalunha	061
Ceuta	900 720 692
C. Madrid	900 102 112
C. Valenciana	900 300 555
Extremadura	900 222 012
Galiza	900 400 116
Ilhas Baleares	902 079 079 / 971 437 079
Ilhas Canárias	900 112 061
La Rioja	941 298 333
Melilha	112
Múrcia	900 121 212
Navarra	948 290 290
País Basco	900 203 050



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

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