

Ինչ պետք է իմանան  
ՄԻԱՎ-ով ապրող  
մարդիկ  
ՄԻԱՎ-ի և COVID-19-ի  
մասին

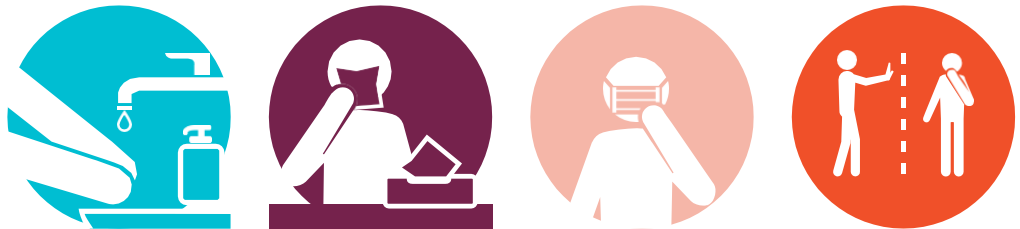
---

COVID-19-ը լուրջ հիվանդություն է և ՄԻԱՎ-ով ապրող բոլոր մարդիկ պետք է ձեռնարկեն բոլոր առաջարկվող կանխարգելիչ միջոցառումները, որպեսզի նվազագույնի հասցնեն վիրուսի ազդեցությունը և կանխարգելեն այն վիրուսը, որը առաջացնում է COVID-19 հիվանդությունը:

Կարևոր է ընդգծել, որ ներկայումս չկան հիմնավոր ապացույցներ այն մասին, որ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ հատկապես վարակման մեծ վտանգի տակ են, կամ վարակվելու դեպքում առավել վատ հետևանքների կառերեսվեն: Սա չի նշանակում, որ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ պետք է անլուրջ վերաբերվեն COVID-19-ին, այլ նրանք պետք է ձեռնարկեն բոլոր կանխարգելիչ միջոցները՝ իրենց պաշտպանելու համար:

Ինչպես հիմնական բնակչության շրջանում, այնպես էլ ՄԻԱՎ –ով ապրող մարդկանց մեջ վարակվելու առավել բարձր ռիսկի են ենթարկվում ՄԻԱՎ-ով ապրող մեծահասակները և սրտային կամ թոքային խնդիրներ ունեցողները, որոնք վարակվելու դեպքում առավել լուրջ խնդիրների կարող են բախվել:

Քանի որ COVID-19-ը շարունակվում է տարածվել ամբողջ աշխարհում, կարևոր կլինի, որ ընդհանուր բնակչության մեջ ՄԻԱՎ-ի տարածվածության վերաբերյալ շարունակական հետազոտությունները ավելի շատ լույս սփռեն ՄԻԱՎ-ի և նոր կորոնավիրուսի միջև կենսաբանական և իմունոլոգիական փոխազդեցությունների վրա:



**Կանխարգելիչ միջոցառումներ, որոնց պետք է հետևեն ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ և բնակչության թիրախ խմբերը՝ COVID-19 վարակը կանխարգելելու համար.**

## **Ապահով վարքագիծ դրսևորեք**

- Հաճախակի լվացեք ձեռքերը օճառով (40-60 վայրկյան) կամ ալկոհոլային հիմքով ձեռքի ախտահանիչ միջոցներով (20-30 վայրկյան):
- Հազալիս կամ փռշտալիս փակեք բերանը և քիթը արմունկով կամ անձեռոցիկով: Օգտագործելուց հետո անձեռոցիկը դեն նետեք:
- Խուսափեք գրիպանման ախտանիշներ ունեցող մարդկանց հետ սերտ շփումից:
- Հիվանդ լինելու դեպքում մնացեք տանը:
- Եթե ունեք ջերմություն, հազ կամ ծանր եք շնչում և վերջերս ճանապարհորդել եք կամ ապրել եք այնպիսի վայրերում, որտեղ COVID-19-ի դեպքեր են գրագվել, անմիջապես դիմեք բժշկական օգնության: Մինչև բժշկի այցելելը տեղեկացրեք Ձեր զանգատների և ճանապարհորդությունների մասին:
- Եթե վատառողջ եք, բժշկական դիմակ դրեք և աշխատեք հեռու մնալ ուրիշներից:



## Տեղեկացված եղեք

- Իմացեք COVID-19-ի մասին բոլոր փաստերը և մշտապես հետևեք վստահելի աղբյուրների, ինչպիսին Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱԶԿ) կայքը է՝ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

## Պատրաստված եղեք

- Պետք է ստանալ բուժման համար անհրաժեշտ հակառետրովիրուսային դեղորայքը նվազագույնը 30 օրվա համար: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության ՄԻԱՎ-ի բուժման ուղեցույցներն այժմ խորհուրդ են տալիս երեք և ավելի ամիսների համար նախատեսված դեղամիջոցների տրամադրումը մարդկանց մեծամասնության համար, որոնք պարբերաբար այցելում են կենտրոն, չնայած դա լայնորեն չի կիրառվել բոլոր երկրներում:
- Իմացեք՝ ինչպես կապվել Ձեր հիվանդանոց հեռախոսով կարիքի դեպքում:
- Իմացեք՝ ինչպես հասանելի դարձնել բուժումը կամ այլ տեսակի աջակցությունը, ինչպիսին է հակառետրովիրուսային թերապիան, տուբերկուլոզի բուժումը կամ այլ բժշկական միջամտությունն այլ հիվանդությունների դեպքում:



- Բնակչության թիախ խմբերը, ներառյալ թմրամիջոցներ օգտագործողները, սեքս աշխատողները, գեյերը և տղամարդկանց հետ սեռական հարաբերություն ունեցող այլ տղամարդիկ, տրանսգենդեր անձինք և կալանավորները, պետք է վստահ լինեն, որ ունեն ՄԻԱՎ-ի կանաչարգելման համար բոլոր միջոցները, ինչպիսիք են ախտահանված ասեղները և ներարկիչները և/կամ փոխարինող թերապիան, պահպանակները և նախակոնտակտային կանխարգելման միջոցները (PrEP). Անհրաժեշտ քանակի հակաբեղմնավորիչներ և հորմոնային թերապիայի համար դեղեր նույնպես պետք է ձեռք բերել:

- Ոչ բոլոր երկրներն են հետևել քաղաքականություններին՝ ավելի երկար դեղամիջոցներ տրամադրելու համար: Հնարավորինս շուտ կապվեք ձեր բուժաշխատողի հետ: Մտածեք նաև ձեր համայնքի այլ ներկայացուցիչների հետ աշխատելով համոզել առողջապահական ծառայություններ մատուցողներին և որոշում կայացնողներին տրամադրել անհրաժեշտ դեղամիջոցներ ավելի երկար բուժման համար:
- Քննարկեք Ձեր ընտանիքի և ընկերների ցանցի հետ, թե ինչպես աջակցել միմյանց այն դեպքում, երբ անհրաժեշտ է պահպանել սոցիալական հեռավորություն: Այլընտրանքային նախապատշաճություններ տեսք սննդի, դեղամիջոցների տրամադրման կամ երեխաների և ընտանի կենդանիների խնամքի վերաբերյալ:
- Օգնեք ձեր համայնքի/հանրային այլ անդամներին և համոզվեք, որ նրանք էլ ունեն բժշկական առաջնային օգնության անհրաժեշտ պարագաները:
- Ստուգեք, որ տեղյակ եք, թե ինչպես կարող եք էլեկտրոնային / հեռակա կապ հաստատել ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց ցանցի հետ: Կազմեք հեռախոսային և սոցիալական մեդայի կապեր հաստատելու պլան այն միջոցառումների համար, որտեղ հանրային առողջությունը կարևոր է, կոչ արեք մարդկանց մնալ տանը կամ ինքներդ մնացեք տանը, եթե ունեք որևիցե հիվանդության նախանշաններ:



## Աջակցեք ինքներդ Ձեզ և շրջապատող մարդկանց

- COVID-19-ի բռնկումը կարող է վախի և անհանգստության պատճառ դառնալ. Բոլորին խորհուրդ է տրվում հոգ տանել իրենց մասին և կապվել սիրելիների հետ: ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ և նրանց համայնքները ճկունության, գոյատևելու և բարգավաճելու տասնամյակների փորձառություն ունեն, և կարող են հիմնվել իրենց հարուստ ընդհանուր պատմության վրա՝ այս ընթացիկ ճգնաժամի պայմաններում իրենց ընտանիքներին և համայնքներին աջակցելու համար: Հատուկ ուշադրություն դարձրեք ձեր հոգեկան առողջությանը:



- > **Խոսափեք մեդիայի արտաքին ազդեցությունից:** կարդացեք միայն վստահելի աղբյուրների տրամադրած տեղեկությունը:
- > **Հոգ տարեք Ձեր մարմնի մասին:** Խորը շնչեք, մարզվեք և մեդիտացիաներ արեք: Աշխատեք առողջ և լավ կարգավորված սնվել, կանոնավոր մարզվեք և անհրաժեշտ քանակությամբ սնվեք, ինչպես նաև հնարավորության դեպքում խոսափեք ավիոհոլից և թմրամիջոցներից:
- > **Հանգստանալու և ինքներդ Ձեզ հիշեցնելու համար ժամանակ խնայեք, որ բացասական զգացողությունները թուլանալու են:** Դադարեք անընդմեջ նորություններ դիտել, կարդալ կամ լսել, ճգնաժամի մասին անընդհատ տեղեկանալը կարող է նյարդայնացնող լինել: Փորձեք կատարել մի քանի այլ գործողություններ, որոնք դուք վայելում եք, որպեսզի վերադառնաք Ձեր բնականոն կյանքին:
- > **Կապվեք մյուսների հետ, կիսեք Ձեր մտահոգությունները և զգացումները** ընկերների կամ ընտանիքի անդամների հետ:



## Կանխեք խարանդը և իմացեք Ձեր իրավունքները



- Խարանդը և խտրականությունը COVID-19-ին հակազդելու հիմնական խոչընդոտներից են: Այնպիսի ժամանակներ են, երբ ռասսիզմը, խարանդը և խտրականությունը կարող են ուղղակիորեն ազդել այն խմբերի վրա, որոնք համարվում են ռիսկային:
- Ձեր աշխատավայրի, առողջության պահպանման և կրթության հասանելիությունը կարող է տուժել COVID-19-ի բռնկումից: Իմացեք Ձեր իրավունքները և վստահ եղեք, որ Դուք և Ձեր համայնքը պատրաստված են:

## COVID-19-ի բուժումը



- COVID-19-ի բուժումը հետազոտությունների ակտիվ տարածք է, և շարունակվում են մի շարք պատահական կլինիկական փորձարկումներ՝ պարզելու՝ արդյոք ՄԻԱՎ-ի բուժման համար օգտագործվող հակավիրուսային դեղամիջոցները կարող են օգտակար լինել COVID-19-ի բուժման համար: Շատ այլ հնարավոր բուժումները ստուգվում են նաև լավ մշակված կլինիկական փորձարկումներում: Քանի դեռ այդ փորձարկումները չեն ավարտվել, դեռ վաղ է ասել՝ հակավիրուսային դեղամիջոցները, թե այլ դեղամիջոցներն են արդյունավետ COVID-19-ի բուժման գործում:

