

# VIH et COVID-19

## informations à l'intention des personnes séropositives

---

La **COVID-19** est une maladie à prendre au sérieux. Au même titre que l'ensemble de la population, toutes les personnes vivant avec le VIH doivent respecter l'ensemble des mesures préventives afin de minimiser leur exposition au virus à l'origine de la COVID-19 et d'éviter toute infection.

Nous commençons à obtenir des données sur les effets cliniques de la COVID-19 chez les personnes vivant avec le VIH. Ce groupe semble être exposé à un risque accru de développer une forme plus grave de la COVID-19 par rapport à d'autres personnes. Les personnes vivant avec le VIH doivent être vaccinées contre la COVID-19, quel que soit leur CD4 ou leur charge virale, car les bénéfices potentiels l'emportent sur les risques. Les personnes vivant avec le VIH doivent être incluses dans la catégorie des pathologies à haut risque lors de la mise en place d'une priorité vaccinale. Lorsque ces personnes se font vacciner, il est important de préserver la confidentialité de leur état sérologique.

L'ONUSIDA va continuer d'étudier la manière dont la combinaison du VIH et de la COVID-19 affecte les personnes vivant avec le VIH, alors que les pays et les communautés aux prises avec les deux épidémies commencent à fournir des données. L'ONUSIDA continuera également d'étudier l'innocuité et l'efficacité des vaccins contre la COVID-19 à mesure que de nouveaux vaccins seront autorisés et que davantage de personnes vivant avec le VIH participeront à des études cliniques. Nous partagerons au fur et mesure les enseignements tirés de la mise en œuvre d'innovations ou de l'adaptation de services visant à minimiser l'impact sur les personnes séropositives.

Nous recommandons aux personnes vivant avec le VIH de continuer à respecter leur traitement. En cas de difficultés pour accéder à leur thérapie, elles doivent discuter avec leur pharmacie ou leur prestataire de soins de santé pour trouver d'autres possibilités d'accès ou de livraison. Elles doivent rester prudentes et prêter attention aux mesures de prévention et aux recommandations. Il est également important que les personnes séropositives puissent obtenir des stocks pour plusieurs mois de leurs médicaments contre le VIH.

Si une personne vivant avec le VIH développe la COVID-19 et si l'hospitalisation n'est pas nécessaire, alors elle doit gérer ses symptômes de la COVID-19 à domicile, avec les soins permettant de soulager les symptômes. Ces personnes doivent rester en contact étroit avec leur prestataire de santé et signaler si les symptômes évoluent (par ex. fièvre soutenue pendant plus de deux jours, nouvelles difficultés à respirer). Le ou la patiente et les personnes à leur chevet doivent avoir conscience des signes et symptômes avant-coureurs qui justifient une consultation sur place, comme une nouvelle dyspnée (respiration difficile), des douleurs ou une sensation de compression dans la cage thoracique, un sentiment de désorientation ou toute autre évolution de l'état mental. Il est important que les personnes vivant avec le VIH poursuivent leur traitement antirétroviral et d'autres médicaments en suivant la prescription.



## Précautions à prendre par les personnes vivant avec le VIH et les populations clés pour éviter une infection au coronavirus

### Protégez-vous

- Lavez-vous régulièrement les mains au savon et à l'eau (pendant 40 à 60 secondes) ou utilisez une solution hydroalcoolique (pendant 20 à 30 secondes).
- Éternuez ou tousssez dans le creux de votre bras ou dans un mouchoir. Jetez le mouchoir après l'avoir utilisé.
- Évitez la proximité immédiate de quelqu'un qui a de la fièvre ou qui tousse.

- Restez chez vous si vous êtes malade.
- Si vous avez de la fièvre, toussiez ou respirez avec difficulté et que vous revenez d'une zone où la COVID-19 est signalée ou que vous résidez dans l'une de ces zones, consultez immédiatement un ou une spécialiste des services de santé de votre communauté ou d'un hôpital local. Avant de vous rendre dans un cabinet médical ou un hôpital, appelez pour indiquer au personnel vos symptômes et que vous revenez d'un déplacement.
- Si vous êtes malade, portez un masque médical et restez à distance des autres personnes.



## Informez-vous

- Informez-vous sur la COVID-19 en choisissant toujours une source fiable, comme l'Organisation mondiale de la Santé : <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

## Préparez-vous

- Assurez-vous de disposer des produits médicaux nécessaires, dans l'idéal pour une période de 30 jours ou plus. Les lignes directrices de l'Organisation mondiale de la Santé sur le traitement du VIH recommandent à présent la délivrance de médicaments pour trois mois ou plus à la plupart des personnes venant faire une visite de routine, même si cela n'est pas encore instauré dans tous les pays.
- Ayez à disposition le numéro de téléphone de votre clinique pour le cas où vous auriez besoin de conseils.
- Sachez comment obtenir un traitement et d'autres formes d'aide au sein de votre communauté. Ce traitement peut prendre, entre autres, la forme d'une thérapie antirétrovirale, de médicaments contre la tuberculose (si vous suivez un traitement contre la tuberculose) et de tout autre médicament contre des maladies dont vous pouvez souffrir.



- Les populations clés, notamment les toxicomanes, les travailleurs et travailleuses du sexe, les gays et autres hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, les personnes transgenres et incarcérées doivent s'assurer de disposer des moyens fondamentaux de protection contre une infection au VIH, comme des aiguilles et seringues stériles ou un traitement de substitution aux opiacés, des préservatifs et la prophylaxie pré-exposition (PPrE). Assurez-vous d'avoir en quantité suffisante les autres médicaments, comme des moyens de contraception et un traitement hormonal de réassignation sexuelle.
- Tous les pays n'ont pas mis en place une législation autorisant la délivrance d'une ordonnance pour une longue durée. Mettez-vous le plus rapidement possible en contact avec le personnel soignant qui vous suit. Pensez à vous regrouper avec d'autres personnes de votre communauté afin de persuader le personnel soignant et les décideurs de délivrer des ordonnances de vos médicaments indispensables pour plusieurs mois.
- Discutez avec votre famille et vos amis des possibilités d'entraide en cas de mesures de distanciation physique. Prenez des dispositions au sein de votre communauté pour vous approvisionner en denrées alimentaires et en médicaments, pour s'occuper de vos enfants ou de vos animaux de compagnie, etc.
- Aidez les autres personnes de votre communauté et assurez-vous qu'elles ont suffisamment de médicaments indispensables en stock.
- Assurez-vous de savoir comment contacter par voie électronique votre réseau local de personnes vivant avec le VIH. Élaborez une stratégie pour rester en lien par téléphone et sur les réseaux sociaux en cas de confinement de la population ou si vous tombez malade.





## Pensez à vous et aux personnes autour de vous

- L'épidémie de COVID-19 peut faire peur et être source d'angoisse. Pensez à vous et gardez contact avec vos proches. Les personnes vivant avec le VIH et leurs communautés disposent de dizaines d'années d'expérience dans la résilience, la survie et l'épanouissement. Elles peuvent puiser dans leur riche histoire commune pour aider leurs familles et leurs communautés au cours de la crise actuelle. Accordez une attention particulière à votre santé mentale :
  - ▶ **Évitez une exposition excessive à la couverture médiatique de la COVID-19. Lisez uniquement des informations venant de source sûre.**
  - ▶ **Prenez soin de votre corps. Inspirez profondément, faites des étirements ou méditez. Essayez d'avoir une alimentation saine et équilibrée, de faire régulièrement de l'exercice, de beaucoup dormir et, autant que possible, évitez toute consommation d'alcool et de drogue.**
  - ▶ **Prenez le temps de vous détendre et rappelez-vous que les pensées négatives ne vont pas durer. Arrêtez de temps en temps de regarder, de lire ou d'écouter les actualités. Entendre parler continuellement de la crise peut être source d'angoisse. Pratiquez des activités que vous aimez afin de reprendre votre vie en main.**
- Connectez-vous avec d'autres personnes. Parlez de vos inquiétudes et de votre état d'esprit avec vos proches ou un membre de votre famille.



## Mettez fin à la stigmatisation et connaissez vos droits

- La stigmatisation et la discrimination sont des obstacles à une riposte efficace à la COVID-19. Au cours de l'épidémie, des membres de groupes considérés comme touchés par la COVID-19 peuvent être la cible de racisme, de stigmatisation et de discrimination.
  - L'épidémie peut perturber votre lieu de travail, l'accès aux soins de santé ou à l'éducation pour vous ou vos enfants, si des mesures d'éloignement social sont mises en place dans votre communauté. Découvrez vos droits, préparez-vous et préparez votre communauté.



## Traiter la COVID-19

- La recherche est active dans le traitement de la COVID-19. Plusieurs essais cliniques randomisés sont en cours pour déterminer si les antirétroviraux utilisés pour soigner le VIH peuvent aussi servir contre la COVID-19. De nombreux autres traitements possibles ont fait ou font l'objet de tests cliniques conçus dans les règles de l'art. À l'heure actuelle, aucun agent antirétroviral n'a prouvé son efficacité au cours de ces études. Il est important que les personnes vivant avec le VIH ne modifient pas leur thérapie antirétrovirale ou n'ajoutent pas d'antirétroviraux à leur traitement dans le but d'éviter ou de soigner la COVID-19.

