

# Νέος κορωνοϊός (COVID-19) και HIV λοίμωξη

## **Σύντομες Πληροφορίες:**

- Τα HIV θετικά άτομα τα οποία λαμβάνουν αντιρετροϊκή θεραπεία (ART) δεν ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου για μόλυνση με κορωνοϊό ή εκδήλωση σοβαρών συμπτωμάτων.
- Τα HIV θετικά άτομα τα οποία δεν βρίσκονται υπό αγωγή ή δεν έχουν επιτύχει καταστολή του ιικού τους φορτίου, μπορεί να διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο.
- Τα μεγαλύτερης ηλικίας HIV θετικά άτομα και εκείνα με υποκείμενα νοσήματα, θα πρέπει να τηρούν αυστηρά τα μέτρα προφύλαξης, ώστε να προληφθεί η συλλοίμωξη με κορωνοϊό, κάτι που ισχύει και στο γενικό πληθυσμό.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πώς να παραμείνετε υγιείς απευθυνθείτε σε έναν επαγγελματία υγείας.

## **Η λοίμωξη από το νέο κορωνοϊό (COVID-19) είναι πιο σοβαρή μεταξύ ατόμων που ζουν με την HIV λοίμωξη;**

Όχι. Μέχρι στιγμής δεν υπάρχουν δεδομένα που να υποστηρίζουν ότι τα HIV θετικά άτομα τα οποία λαμβάνουν αποτελεσματική θεραπεία βρίσκονται σε υψηλότερο κίνδυνο μόλυνσης από τον νέο κορωνοϊό. Επιπρόσθετα, δεν έχει φανεί ότι είναι πιο πιθανό, τα άτομα αυτά, να εκδηλώσουν πιο σοβαρά συμπτώματα, εφόσον η νόσος τους αντιμετωπίζεται ικανοποιητικά.

## **Είναι πιο επικίνδυνο να νοσήσουν ορισμένα HIV θετικά άτομα;**

HIV θετικά άτομα τα οποία είναι ανοσοανεπαρκή θα πρέπει να είναι ιδιαίτερωσ προσεκτικά, ώστε να αποφύγουν ενδεχόμενη λοίμωξη από το νέο κορωνοϊό. Μεταξύ των ατόμων αυτών περιλαμβάνονται άτομα με:

- Χαμηλό αριθμό CD4 κυττάρων
- Υψηλό ιικό φορτίο, ή
- Πρόσφατη εμφάνιση καιροσκοπικής λοίμωξης.

Ο λόγος είναι ότι το ανοσοποιητικό τους σύστημα δεν είναι προετοιμασμένο να αντιμετωπίσει τον ιό. Επίσης, είναι γνωστό, ότι τα άτομα αυτά είναι πιο επιρρεπή σε λοιμώξεις του αναπνευστικού, όταν δεν ελέγχεται καλά η HIV λοίμωξή τους. Συνεπώς, είναι πολύ σημαντικό η αγωγή να λαμβάνεται αυστηρά βάσει των οδηγιών του θεράποντα – όπως πάντα, αλλά ιδιαίτερα στην παρούσα φάση. Απευθυνθείτε στον θεράποντα ιατρό σας σε περίπτωση που δεν λαμβάνετε θεραπεία ή αν αντιμετωπίζετε δυσκολίες που αφορούν στη συμμόρφωσή σας σε αυτή.

Όπως και στο γενικό πληθυσμό, τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας που ζουν με την HIV λοίμωξη και εκείνα με υποκείμενα νοσήματα (καρδιοαγγειακές παθήσεις, σακχαρώδη διαβήτη, χρόνια αναπνευστικά νοσήματα κ.ά.) θα πρέπει να είναι, επίσης, προσεκτικά.

### **Πώς μπορώ να προετοιμαστώ για το ενδεχόμενο μόλυνσης από τον COVID-19;**

- ✓ Προσπαθήστε να έχετε απόθεμα - τουλάχιστον 30 ημερών - της αντιρετροϊκής σας αγωγής στο σπίτι (ιδανικά 2 μηνών).
- ✓ Διατηρήστε την απαραίτητη συμμόρφωση ως προς τη θεραπεία σας και βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε πώς να επικοινωνήσετε με τη Μονάδα Λοιμώξεων ή το Εξωτερικό Ιατρείο όπου παρακολουθείστε.
- ✓ Κάντε έναν σχετικό σχεδιασμό για την περίπτωση που εμφανίσετε σχετική συμπτωματολογία και χρειαστεί να μείνετε σπίτι σε απομόνωση (συνεννόηση με γείτονες/φίλους/συγγενείς για προμήθεια τροφίμων, φαρμάκων, φροντίδα τέκνων ή κατοικίδιων).
- ✓ Σιγουρευτείτε ότι έχετε κάνει όλα τα απαιτούμενα εμβόλια (π.χ. το εμβόλιο έναντι του ιού της γρίπης και του πνευμονιοκόκκου)
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι τρέφεστε σωστά, ασκείστε όσο το δυνατό περισσότερο (ακόμα και στο σπίτι) και ξεκουράζεστε επαρκώς (τουλάχιστον 8 ώρες ύπνου ημερησίως).

### **Πώς μπορώ να φροντίσω την ψυχική μου υγεία κατά την περίοδο της πανδημίας από το νέο κορωνοϊό;**

- Διατηρείτε συχνή επαφή με τους φίλους και την οικογένειά σας μέσω τηλεφωνικής επικοινωνίας, email, βιντεοκλήσεις – η απόσταση είναι φυσική, όχι κοινωνική.
- Αποφύγετε την υπερβολική έκθεση σε πληροφορίες που μπορεί να σας αναστατώσουν. Η πληροφόρησή σας να βασίζεται σε έγκυρες/αξιόπιστες πηγές, όπως:
  - Ιστοσελίδα ΕΟΔΥ: <https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/>
  - Ιστοσελίδα ΕΕΛ: <https://www.loimoxeis.gr/covid-19-info-banner/>
  - Ιστοσελίδα ΕΕΜΑΑ: <https://www.aids.org.gr/>
  - Ιστοσελίδα WHO: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
  - Ιστοσελίδα CDC: [www.cdc.gov/coronavirus](http://www.cdc.gov/coronavirus)
  - Ιστοσελίδα ECDC: <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19-pandemic>
  - Αναθεωρημένες οδηγίες DHHS: [Interim Guidance for COVID-19 and Persons with HIV](#)

## **Είμαι HIV θετικός/-ή, πώς μπορώ να προφυλαχθώ από τον COVID-19;**

Οι συστάσεις για τα μέτρα προφύλαξης παραμένουν, κατά βάση, ίδια για όλους. Για περισσότερες πληροφορίες βλέπε και την ενότητα: «Νέος κορωνοϊός COVID-19 – Οδηγίες» της ιστοσελίδας του ΕΟΔΥ (<https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/>), όπου περιλαμβάνονται πολλές πληροφορίες αναφορικά με τη μετάδοση, πρόληψη και τα συμπτώματα. Ειδικότερα:

- Τακτικό και σχολαστικό πλύσιμο χεριών με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
- Χρήση αντισηπτικού διαλύματος (τουλάχιστον 60% αιθυλικής αλκοόλης ή 70% ισοπροπυλικής αλκοόλης) όταν δεν μπορείτε να πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό.
- Μην αγγίζετε το πρόσωπό σας (μάτια, μύτη, στόμα) με τα χέρια σας, καθώς αυτό αποτελεί έναν από τους τρόπους με τους οποίους ο ιός εισβάλλει στο σώμα σας.
- Μην έρχεστε σε επαφή με άτομα τα οποία εμφανίζουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος (βήχα, καταρροή, πυρετό, πονόλαιμο).
- Αποφύγετε χώρους συγχρωτισμού, επισκέψαι σε οικίες και παραμονή σε ανοιχτούς χώρους σε συνθήκες συγχρωτισμού.
- Καλύπτουμε τον βήχα ή το φτέρνισμα με χαρτομάντιλο το οποίο απορρίπτουμε άμεσα στα απορρίμματα. Αν αυτό δεν είναι διαθέσιμο, καλύπτουμε με το εσωτερικό του αγκώνα.
- Εάν λαμβάνετε αγωγή για άλλες προϋπάρχουσες νόσους, βεβαιωθείτε ότι έχετε απόθεμα αυτών, σε περίπτωση που χρειαστεί να παραμείνετε στο σπίτι.

Αν ανήκετε σε ομάδα υψηλού κινδύνου για εκδήλωση σοβαρής συμπτωματολογίας από λοίμωξη με κορωνοϊό, θα πρέπει να περιορίσετε τις φυσικές επαφές σας στο ελάχιστο δυνατό (ιδανικά στα άτομα με τα οποία συγκατοικείτε).

## **Είμαι HIV θετικός/-ή, τι θα πρέπει να κάνω σε περίπτωση εμφάνισης ήπιων συμπτωμάτων αναπνευστικής λοίμωξης;**

Αν εμφανίσετε ήπια συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού (βήχα, καταρροή, πυρετός  $\leq 37,6$  °C, πονόλαιμο) παραμείνετε στο σπίτι σε απομόνωση και επικοινωνήστε άμεσα με τον θεράποντα ιατρό σας για αξιολόγηση. Απαραίτητη κρίνεται η τακτική επικοινωνία με επαγγελματία υγείας καθόλη τη διάρκεια της παρακολούθησης και ιδιαίτερα σε περίπτωση επιδείνωσης ή εμμονής (για >5 ημέρες) των συμπτωμάτων σας.

Στην πλειονότητα των περιπτώσεων, η λοίμωξη από το νέο κορωνοϊό είναι ήπια και περίπου το 80% των ασθενών αναρρώνουν χωρίς ανάγκη ειδικής θεραπείας.

Εάν λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή, θα πρέπει να συμμορφώνεστε στις οδηγίες των θεραπόντων ιατρών.

### **Μπορεί η αντιρετροϊκή αγωγή να χορηγηθεί για τη θεραπεία του COVID-19;**

Δεν υπάρχει ειδική θεραπεία για τη νόσο που προκαλείται από το νέο κορωνοϊό. Η θεραπεία στοχεύει στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων, ενώ η υποστηρικτική αγωγή των κρουσμάτων μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική.

Πολλές πιθανές θεραπείες εξετάζονται σε καλά σχεδιασμένες κλινικές δοκιμές (μεταξύ των οποίων και ορισμένα αντιρετροϊκά σκευάσματα). Ωστόσο, έως ότου ολοκληρωθούν, δεν μπορούμε να συμπεράνουμε ότι είναι αποτελεσματικές έναντι του COVID-19.

*Επισημαίνεται ότι οι παρούσες πληροφορίες βασίζονται στα τρέχοντα επιστημονικά δεδομένα και ενδέχεται να τροποποιηθούν, καθώς εξελίσσεται η επιδημία.*

### **Βιβλιογραφικές αναφορές:**

1. CDC. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). People Who Need Extra Precautions. People Who Are At Higher Risk. What to Know About HIV and COVID-19. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/hiv.html> (last accessed date: 06/10/2020, last updated: July 28, 2020)
2. UNAIDS. What people living with HIV need to know about HIV and COVID-19. [https://www.unaids.org/en/resources/documents/2020/HIV\\_COVID-19\\_brochure](https://www.unaids.org/en/resources/documents/2020/HIV_COVID-19_brochure) (last accessed date: 06/010/2020)
3. AVERT. Coronavirus (COVID-19) and HIV. <https://www.avert.org/coronavirus/covid19-HIV> (last accessed date: 06/10/2020, last updated: 30 September 2020)
4. DHHS. Interim Guidance for COVID-19 and Persons with HIV. <https://aidsinfo.nih.gov/guidelines/html/8/covid-19-and-persons-with-hiv--interim-guidance-/554/interim-guidance-for-covid-19-and-persons-with-hiv> (last accessed date: 06/10/2020, last updated: June 12, 2020)
5. ΕΟΔΥ. Νέος κορωνοϊός Covid-19 – Οδηγίες. <https://eody.gov.gr/neos-koronaivos-covid-19/> (last accessed date: 06/10/2020)