



გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის აივ/შიდსის ერთობლივი პროგრამა (UNAIDS) | 2020

**რა უნდა იცოდნენ
აივ-ით მცხოვრებმა
ადამიანებმა**

**აივ ინფექციის და
COVID-19 -ის შესახებ**

COVID-19 სერიოზული დაავადებაა და აივ-ით მცხოვრებმა ადამიანებმა ამ ინფექციის პრევენციისთვის მოწოდებული რეკომენდაციები ზედმიწევნით უნდა დაიცვან, რათა COVID-19-ის გამომწვევ ვირუსთან შეხება მინიმუმამდე დაიყვანონ და დაინფიცირების შემთხვევა თავიდან აიცილონ.

როგორც ზოგადი მოსახლეობა, ასევე აივ-ით მცხოვრები ხანდაზმული პირები, ან გულის თუ ფილტვის დაავადებების მქონე აივ-დადებითი ადამიანები, ვირუსით დაინფიცირების და სერიოზული სიმპტომების განვითარების უფრო მაღალი რისკის წინაშე შეიძლება აღმოჩნდნენ.

აივ-ით მცხოვრებ ადამიანებში COVID-19 ინფექციის განვითარების და მისი მიმდინარეობის თავისებურებების შესახებ მსოფლიოში ჯერ კიდევ მწირი ინფორმაციაა, შესაბამისად, ჩვენი რეკომენდაციები ეყრდნობა იმ ქვეყნების გამოცდილებას, სადაც ორივე ამ დაავადების უპიდეშიებზე ძლიერი საპასუხო ღონისძიებები ხორციელდება და მკურნალობის გამოცდილებაც დაგროვდა. ჩვენი ამოცანაა აივ-ით მცხოვრებ ადამიანებზე COVID-19 ინფექციის ზეგავლენის მინიმუმამდე შემცირება, და ინოვაციების დანერგვის ხელშეწყობა და სხვა ქვეყნების წარმატებული გამოცდილების დროული გაზიარება. უფრო მეტი ცოდნის დაგროვებამდე კი აივ-ით მცხოვრები ადამიანები - განსაკუთრებით კი ისინი, ვისი აივ-დაავადება პროგრესირებს ან ცუდად ექვემდებარება კონტროლს - ფრთხილად უნდა იყვნენ და მკაცრად დაცვან პრევენციის წესები და გაითვალისწინონ ქვემოთ მოცემული რეკომენდაციები. ასევე მნიშვნელოვანია, რომ აივ-ით მცხოვრებ ადამიანებზე საჭირო აივ-მედიკამენტების რამდენიმე თვის (ორი-სამი თვის) მარაგი გაიცეს.



სიფრთხილის ზომები, რომლებიც აივ-ით მცხოვრებმა და ზოგადმა მოსახლეობამ უნდა დაიცვას COVID-19 ინფექციის პრევენციისთვის.

დაიცავით უსაფრთხოების წესები

- ხელები ხშირად დაიბანეთ საპნითა და წყლით (40-60 წამის განმავლობაში), ან გაიწმინდეთ სპირტის შემცველი სადეზინფექციო საშუალებით (20-30 წამის განმავლობაში).
- დახველების ან დაცემინების დროს ცხვირსა და პირზე მოხრილი იდაყვი, ან ხელსახოცი აიფარეთ. გამოყენების შემდეგ კი ხელსახოცი გადააგდეთ.
- მოერიდეთ ახლო კონტაქტს ნებისმიერ ადამიანთან, ვისაც სიცხე აქვს, ან ხველება აღენიშნება.

- დარჩით სახლში, (განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, როცა ავად ხართ).
- თუ სიცხე გაქვთ, გახველებთ და სუნთქვა გიჭირთ, ასევე, თუ ახლახან იმოგზაურეთ ან ცხოვრობდით იმ ტერიტორიაზე, სადაც COVID-19 იყო დაფიქსირებული, სამედიცინო მომსახურების მისაღებად დაუყოვნებლივ უნდა დარეკოთ 112-ზე, მიმართოთ ადგილობრივ ჯანდაცვის სამსახურს, ექიმს ან ადგილობრივ საავადმყოფოს. ექიმის კაბინეტში ან საავადმყოფოში მისვლამდე წინასწარ დარეკეთ და შეატყობინეთ თქვენი სიმპტომების, ასევე ბოლო პერიოდში მგზავრობის ისტორიის შესახებ. სამედიცინო მომსახურების მისაღებად კლინიკაში მისვლისას აუცილებლად ატარეთ ნიღაბი.
- თუ ავად ხართ, სამედიცინო ნიღაბი ატარეთ და სხვებთან ახლოს არ მიხვიდეთ.

იყავით ინფორმირებული



- გაეცანით ფაქტებს COVID-19-ის შესახებ და ინფორმაციის მისაღებად ყოველთვის სანდო წყაროს მიმართეთ, როგორცაა STOPCOVID.ge
- ან ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის საიტი: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

იყავით მზად

- მოიმარაგეთ თქვენთვის აუცილებელი სამედიცინო დანიშნულების მედიკამენტები/საშუალებები, სულ მცირე, 30 დღის მარაგი. ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ აივ-ის მკურნალობის შესახებ გამოცემული გაიდლაინები ახლა უკვე იძლევა რეკომენდაციას, რომ ადამიანების უმეტესობას სამი ან მეტი თვის სამყოფი აივ-ის წამლები მიაწოდონ რუტინული ვიზიტების დროს. ეს პრაქტიკა საქართველოშიც არის დანერგილი, შესაბამისად შეგიძლიათ შიდსის სამკურნალო დაწესებულებაში, სადაც აღირცხვაზე იმყოფებით, მედიკამენტების 2-3 თვის მარაგი მოითხოვოთ. შესაძლოა, მედიკამენტების მარაგი საცხოვრებელ ადგილზეც მოგაწოდონ.
- იცოდეთ, თუ როგორ უნდა დაუკავშირდეთ თქვენს კლინიკას ტელეფონით იმ შემთხვევაში, თუ რაიმე სახის რჩევა დაგჭირდებათ.
- იცოდეთ, თუ როგორ შეიძლება ხელი მიგიწვდებოდეთ მკურნალობასა და სხვა სახის მხარდაჭერაზე თქვენს თემში. ამგვარ მკურნალობაში შეიძლება შედიოდეს ანტირეტროვირუსული თერაპია, ტუბერკულოზის მედიკამენტები (თუ ადამიანს ტუბერკულოზის მკურნალობა უტარდება) და ნებისმიერი სხვა მედიკამენტები სხვა დაავადებებისთვის, რაც კი შეიძლება გქონდეთ ექიმის მიერ დანიშნული.





- ძირითადი პოპულაციები, რომელთა შორის არიან ნარკოტიკების მომხმარებლები, სექს-მუშაკები, ჰომოსექსუალი მამაკაცები და ასევე ის მამაკაცები, ვისაც სქესობრივი კავშირი აქვს სხვა მამაკაცებთან, ტრანსგენდერი ადამიანები და პატიმრები, უნდა დარწმუნდნენ, რომ მათ ხელი მიუწვდებათ ისეთ აუცილებელ საშუალებებზე აივ-ინფექციის პრევენციისთვის, როგორცაა: სტერილური ნემსები და შპრიცები, ან/და ოპიოიდებით ჩანაცვლებითი თერაპია, პრეზერვატივები და პრეექსპოზიციური პროფილაქტიკა (PrEP). შესაბამისი მომსახურების მიმწოდებელი ორგანიზაციები აგრძელებენ აივ პრევენციის მომსახურების მიწოდებას და შეგიძლიათ მათ დაუკავშირდეთ და მიიღოთ დისტანციური კონსულტაცია, შეივსოთ პრევენციული საშუალებების მარაგი.

- თუ თქვენ დანიშნული გაქვთ სარეცეპტო მედიკამენტები, რაც შეიძლება აღრეულ ეტაპზე დაუკავშირდით თქვენს ჯანდაცვის მომსახურების მიმწოდებელს რეცეპტის ვადიანობის გახანგრძლივებისთვის ან მრავალთვიანი რეცეპტების გამოსაწერად თქვენი ძირითადი მედიკამენტების მისაღებად.

- თქვენს ოჯახსა და სამეგობროში განიხილეთ, თუ როგორ დაეხმარებით ერთმანეთს სოციალური დისტანცირების ზომების შემოღების ან კარანტინის პირობებში. თქვენს საახლობლო წრეში ალტერნატიული გამოსავალი მოიძიეთ სურსათის, მედიკამენტების, ბავშვების ან სახლის ცხოველების მოვლის საკითხების გადასაწყვეტად.



- თუ გაქვთ შესაძლებლობა, დაეხმარეთ თქვენი თემის სხვა წევრებსაც და დარწმუნით, რომ მათ ესენციალური მედიკამენტების აღკვეთური ოდენობა მომარაგებული აქვთ.

- გადაამოწმეთ, რომ იცით, თუ როგორ გამოიყენოთ ელექტრონული საშუალებები აივ-ით მცხოვრები ადამიანების თქვენს ადგილობრივ ქსელთან დასაკავშირებლად. შეადგინეთ გეგმა მათთან ტელეფონით და სოციალური მედიით დაკავშირებისთვის იმ შემთხვევაში, თუ საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ფარგლებში მიღებული ზომების გამო ადამიანებს სახლში დარჩენისკენ მოუწოდებენ, ან თუ ავად გახდებით.

დაეხმარეთ საკუთარ თავს და თქვენ ირგვლივ გყოფ ადამიანებს

- COVID-19-ის აფეთქებამ შეიძლება შიში და შფოთვა გამოიწვიოს - ყველას მოუწოდებენ, რომ საკუთარ თავს გაუფრთხილდნენ და საყვარელ ადამიანებთან იურთიერთონ. აივ-ით მცხოვრებ ადამიანებს და მათი თემის წარმომადგენლებს უკვე ათწლეულობით დაგროვებული გამოცდილება გააჩნიათ, თუ როგორ უნდა გაუძლონ, გადარჩნენ და თავი გაართვან არსებულ მდგომარეობას. მათ ასევე შეუძლიათ, რომ საკუთარი მდიდარი ისტორია გამოიყენონ თავიანთ ოჯახებისა და საზოგადოების მხარდასაჭერად მიმდინარე კრიზისის დროს. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციოთ თქვენს ფსიქიკურ ჯანმრთელობას, რისთვისაც შემდეგი რჩევები შეგიძლიათ გაითვალისწინოთ:



- ზედმეტად ნუ მიაღვენებთ თვალს მასმედიის მიერ გაშუქებულ სიახლეებს COVID-19-ის შესახებ. მხოლოდ სანდო წყაროების მიერ გავრცელებული ინფორმაცია წაიკითხეთ.
- მოუარეთ თქვენს სხეულს. ისუნთქეთ ღრმად, გააკეთეთ ვარჯიშები, ან მედიტაცია დაიწყეთ. ეცადეთ, რომ ჯანსაღად და დაბალანსებულად იკვებოთ, რეგულარულად ივარჯიშეთ, კარგად იძინეთ და, სადაც შესაძლებელია, აღკოპოლის და ნარკოტიკების მიღებას მოერიდეთ.
- გამოყავით ღრო იმისთვის, რათა მოეშვათ და საკუთარ თავს შეახსენოთ, რომ კრიზისული სიტუაცია გაივლის. დაისვენეთ საინფორმაციო საშუალებებისგან და მოერიდეთ ახალი ამბების ყურებას, წაკითხვას ან მოსმენას - მუდმივად კრიზისის შესახებ ინფორმაციის გაგება შეიძლება ამაფორიაქებელი იყოს. ეცადეთ, რომ სასიამოვნო აქტივობით დაკავდეთ, რათა თქვენს ნორმალურ ცხოვრებას დაუბრუნდეთ. ეკონტაქტით სხვა ადამიანებს. მეგობარს დისტანციურად ან ოჯახის წევრებს გაუზიარეთ, თუ რა გაწუხებთ, ან თავს როგორ გრძნობთ.



შეაჩერეთ სტიგმა და იცოდეთ თქვენი უფლებები

- სტიგმა და დისკრიმინაცია COVID-19-ზე რეაგირების მიმართ მნიშვნელოვან ბარიერს ქმნის. ეს ის დროა, როცა რასიზმი, სტიგმა და დისკრიმინაცია შეიძლება მიმართული იქნას იმ ადამიანების ჯგუფის წინააღმდეგ, ვისაც პანდემია უკვე შეეხო.



- COVID-19-ის აფეთქებამ შეიძლება გარკვეული შეფერხებები გამოიწვიოს თქვენს მომსახურებაში, ასევე ჯანდაცვაზე ან განათლებაზე ხელმისაწვდომობის მხრივ თქვენთვის ან თქვენი შვილებისთვის, თუ თქვენს ახლომახლო სოციალური დისტანცირების ღონისძიებებს შემოიღებენ. გაიგეთ, თუ რა უფლებები გაქვთ და დარწმუნდით, რომ თქვენ და თქვენი თემი ამ მდგომარეობას მომზადებულები ხვდებით.

COVID-19-ის მკურნალობა

- COVID-19-ის მკურნალობის საკითხი აქტიური კვლევის სფეროს წარმოადგენს და რამდენიმე კლინიკური ექსპერიმენტიც უკვე მიმდინარეობს იმის განსაზღვრისთვის, შეიძლება თუ არა აივ ინფექციის სამკურნალო ანტირეტროვირუსული მედიკამენტების ეფექტურად გამოყენება COVID-19-ის სამკურნალოდ. ბევრი სხვა შესაძლო მკურნალობის შესაძლებლობებიც ასევე გამოიცდება კლინიკურ ექსპერიმენტებში. თუმცა,



რამდენადაც ამგვარი კვლევები ჯერ არ დასრულებულა, ჯერ ძალიან ადრეა იმის თქმა, რამდენად ეფექტური შეიძლება იყოს აივ ინფექციის სამკურნალო ანტირეტროვირუსული მედიკამენტების ან სხვა წამლების გამოყენება COVID-19-ის სამკურნალოდ. შესაბამისად ამ ეტაპისთვის უცნობია არც მკურნალობაზე მყოფი აივ ინფიცირებული პირები რამდენად არიან დაცული COVID-19 ინფექციისგან და მისი პროფილაქტიკის წესები აივ ინფიცირებულმა პირებმა ზედმიწევნით უნდა დაიცვან.

მიმართეთ სათემო ორგანიზაციებს:

შიდსით დაავადებულთა დახმარების ფონდი

- ქ. თბილისი, ს. კანდელაკის ქ. #31 ტელ: +995 32 222 00 06
- ქ. ბათუმი, ს. თაყაიშვილი ქ. #35 ტელ: +995 222 221996
- ქ. ზუგდიდი, მ. კოსტავას ქ. #7 ტელ: +995 415 250925
- ქ. ქუთაისი, პ. მელიქიშვილის ქუჩა #4/23 ტელ: +995 431 292538

ასოციაცია ბროეწული 598 35 90 50, აივ/შიდსი 599 559 519

თანადგომა - საინფორმაციო სამედიცინო ფსიქოლოგიური ცენტრი, ვებ-გვერდი: www.tanadgoma.ge

- ქ. თბილისი, ა. ქურდიანის ქ. 21 ტელ: +995 32 225 181
- ქ. ბათუმი, მელიქიშვილის ქუჩა #35 ტელ: +995 222 274213
- ქ. ქუთაისი, ოცხელის ქუჩა #2. ტელ: +995 431 265026
- ქ. ზუგდიდი, გამარჯვების ქუჩა #9. ტელ: +995 415 229299
- ქ. თელავი, ერეკლე მეორეს #21. ტელ: +995 350 278382

თანასწორობის მოძრაობა, ვებ-გვერდი www.equality.com

- ქ.თბილისი, უშანგი ჩხეიძის 19, ტელ. 0322479748
- ქ.ზუგდიდი, წმინდა ნინოს 16. ტელ. 598458813
- იდენტობა
- ქ. ბათუმი, ლუკა ასათიანის 3, ტელ. 557685969
- ქ. ქუთაისი, თამარ მეფის 98, ტელ. 555173758

საქართველოს ზიანის შემცირების ქსელი, ვებ-გვერდი [web: http://www.hrn.ge](http://www.hrn.ge)

- ა(ა)იპ «ახალი ვექტორი» - ქ. თბილისი, წინამძღვრიშვილის ქ.№110, 555 101 994;
- ა(ა)იპ ახალგაზრდა ფსიქოლოგთა და ექიმთა ასოციაცია «ქსენონი» ქ.ზუგდიდი, პეტრე უბერის ქ. №1 599 719 757;
- ა(ა)იპ «ნაბიჯი მომავლისკენ»- ქ. გორი, ბესიკის ქუჩა №3/6 599 370 255;
- ა(ა)იპ «ნაბიჯი მომავლისკენ» - ქ.თელავი ნინოშვილის ქუჩა №39; 593 399 317;
- ა(ა)იპ ზურაბ დანელიას სახელობის კავშირი «თანადგომა» ქ.თბილისი, ალ.მაჭავარიანის ქუჩა №5 ქ. სოხუმი, ეშბას ქ.№164 გულიას ქ. 8599 457 454
- ა(ა)იპ კავშირი «იმედი»ქ.ბათუმი, გორგილაძის №66, ბ №51; 595 275 154;
- ა(ა)იპ განათლების ეროვნული განვითარების, სოციალური რეაბილიტაციისა და ისტორიული ღირებულებების დაცვის ასოციაცია „ორღუ“ ქ. ფოთი, ბ.კოკაიას №39;577 454 595
- ა(ა)იპ «ახალი გზა» - თბილისი;ქ.თბილისი, კოსტავას ქ. 46/50;599 102 876
- ა(ა)იპ «ახალი გზა» - სამტრედია; ქ.სამტრედია, ჭავჭავაძისქ. 52; 558 278 683
- ა(ა)იპ «ახალი გზა» - ქუთაისი;ქ.ქუთაისი, პუშკინის ქ. №10;595 616 115
- ა(ა)იპ «ახალი ვექტორი» – ქ.რუსთავი, კოსტავას ქ.8, ბ.#2; 595 93 09 59
- ა(ა)იპ «საერთაშორისო ორგანიზაცია ქალებისთვის»აკესო» ქ.თბილისი, ვაჟა ფშაველას მე-4 კვარტალი, მე 19 კ. ბ 33. 599 25 48 58
- ა(ა)იპ «ჰეპა პლიუსი» ქ.თბილისი, ჩუბინაშვილის ქ.#75; 599 27 10 51
- ა(ა)იპ «ფენიქსი-2009»ქ.ოზურგეთი, 26 მაისის ქ.#20;599 11 64 01
- ბორჯომის სერვის ცენტრი; მესხეთის ქ.#1; 599 370 255
- ახალციხის სერვის ცენტრი; კოსტავას # 109; 571 54 83 44

