VIH ET COVID-19

41) Je vis avec le VIH. Que dois-je savoir sur la COVID-19 ?

La COVID-19 est une maladie à prendre au sérieux. 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.

À l’instar de la population en général, les personnes âgées vivant avec le VIH ou les personnes séropositives ayant des problèmes cardiaques ou pulmonaires sont potentiellement exposées à un risque plus élevé de contracter le virus et de développer des symptômes plus graves.

Les informations que vont fournir les pays et les communautés luttant contre les épidémies de VIH et de COVID-19 nous permettront de mieux comprendre l’impact combiné de ces deux infections sur les personnes vivant avec le VIH. 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. Jusqu’à ce que nous en sachions davantage, les personnes vivant avec le VIH, en particulier celles se trouvant à un stade avancé ou dont l’infection n’est pas ou peu contrôlée, doivent faire attention et respecter les mesures et les recommandations de prévention.

42) Comment les personnes vivant avec le VIH doivent-elles se protéger du virus à l’origine de la COVID-19 ?

Pour se protéger, soi-même et les autres, du virus à l’origine de la COVID-19, les personnes séropositives doivent respecter les règles recommandées à toutes et à tous pour limiter l’exposition :

* Lavez-vous régulièrement et correctement les mains à l’eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique.
* Restez à au moins 1 mètre d’une personne qui tousse ou éternue.
* Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.
* Assurez-vous d’avoir une bonne hygiène respiratoire, veillez à ce que les personnes de votre entourage fassent de même : couvrez-vous la bouche et le nez dans le pli du coude ou avec un mouchoir lorsque vous toussez ou éternuez et jetez le mouchoir directement après utilisation.
* Respectez les conseils émis par les services de santé locaux concernant les mesures de distanciation sociale pour ce qui est du confinement à la maison sauf pour les activités de première nécessité, les besoins de santé et pour faire de l’exercice.
* Évitez les rassemblements dépassant quelques personnes.
* Restez chez vous si vous ne vous sentez pas bien. Si vous avez de la fièvre, toussez et éprouvez des difficultés à respirer, allez voir votre médecin, mais téléphonez avant de vous y rendre. Suivez les consignes sanitaires officielles s’appliquant dans votre zone.

L’ONUSIDA reconnaît toutefois que les stratégies actuelles de protection individuelle, d’éloignement social et de confinement ne seront surement pas des solutions viables dans de nombreux pays où le système de santé est plus fragile, où une tranche de la population vit dans des bidonvilles, où les villes sont surpeuplées et les transports publics surchargés, mais aussi où l’accès à l’eau propre et aux équipements sanitaires est insuffisant.

43) L’ONUSIDA émet-elle des recommandations spécifiques aux personnes vivant avec le VIH pendant la pandémie de COVID-19 ?

L’ONUSIDA recommande aux personnes vivant avec le VIH d’avoir suffisamment de produits médicaux nécessaires, dans l’idéal pour 30 jours ou plus. Cela inclut aussi bien la thérapie antirétrovirale que d’autres médicaments habituels, comme les antituberculeux, les contraceptifs ou tout autre traitement en cours pour des maladies non transmissibles et la santé mentale.

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 tous les pays ne l'ont pas encore mis en place partout, l’ONUSIDA appelle tous les gouvernements à fournir des ordonnances pour plusieurs mois de traitement.

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 d’autres maladies dont vous pouvez souffrir.

N’oubliez pas que les autres maladies sévissent toujours malgré la pandémie de COVID-19. N’hésitez pas à vous tourner vers du personnel médical si des symptômes apparaissent ou s’aggravent ou en cas de difficultés psychologiques ou de blessures, ou encore à consulter les services de santé de la reproduction et sexuelle. Le risque de mal se soigner est souvent plus important que celui de contracter la COVID-19 dans un établissement de santé.

44) Comment les populations clés devraient-elles se protéger du VIH au cours de la pandémie de COVID-19 ?

Les populations clés, notamment les toxicomanes, les professionnel(le)s du sexe, les gays et autres hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, les personnes transgenres et incarcérées doivent continuer de s’assurer qu’elles disposent 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).

45) Comment garantir le respect des droits humains et réduire la stigmatisation et la discrimination au cours de la pandémie de COVID-19 ?

L’ONUSIDA enjoint à tous les pays de trouver un équilibre entre protéger la santé, éviter les problèmes économiques et sociaux et respecter les droits humains.

L’ONUSIDA et des partenaires travaillent pour garantir que les droits humains ne sont pas rognés au cours de la riposte à la COVID-19, que les personnes vivant avec le VIH ou touchées par le virus jouissent du même accès aux services que le reste de la population et que les services liés au VIH continuent sans interruption.

Concernant la surpopulation carcérale dans de nombreux établissements qui nuit à l’hygiène, à la santé, à la sécurité, ainsi qu’à la dignité humaine, une riposte sanitaire uniquement à la COVID-19 dans des environnements clos ne suffit pas. L’ONUSIDA appelle les leaders politiques à élaborer et mettre en place des mesures préparatoires et des ripostes à la COVID-19 dans des environnements clos en respectant les droits humains fondamentaux.

46) Que faire si je crains des violences basées sur le genre au cours de la pandémie de COVID-19 ?

Si vous êtes victime de violences, il est souvent recommandé de se tourner vers votre famille, vos proches et votre voisinage, d’appeler un numéro d’assistance téléphonique ou, en l'absence de danger, de chercher de l’aide auprès d’un service en ligne de victimes de violences. Vérifiez si les services locaux (par ex. foyers, centres de conseil) sont ouverts et utilisez-les s’ils sont disponibles.

Élaborez un plan d’action si jamais les violences à votre encontre ou à l’encontre de vos enfants empirent. Voici quelques conseils :

* Identifiez un(e) voisin(e), ami(e), proche, collègue ou un foyer où vous rendre si vous devez quitter immédiatement votre domicile pour vous protéger.
* Prévoyez dans le détail comment sortir de chez vous sans danger et comment atteindre l’endroit ou la personne de confiance (par ex. avec quel moyen de transport).
* Conservez quelques objets indispensables (par ex. documents d’identité, téléphone, argent, médicaments et vêtements) à disposition ainsi qu’une liste de numéros de téléphone à appeler en cas d’urgence.
* Si possible, convenez d’un code avec un(e) voisin(e) en qui vous avez confiance afin qu’il ou elle vienne à votre secours en cas d’urgence.

47) Que faire si j’ai peur pour ma santé mentale au cours de la pandémie de COVID-19 ?

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 sure.
* 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 de vous rappeler que les pensées négatives vont disparaître. 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.

GÉNÉRALITÉS

[Qu’est-ce que le VIH ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#what-is-hiv)

[Qu’est-ce que le sida ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#what-is-aids)

[Quels sont les symptômes du VIH ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#what-are-the-symptoms-of-hiv)

[À quel moment une personne a-t-elle le sida ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#when-does-a-person-have-aids)

[Combien de temps faut-il à une personne infectée par le VIH pour développer le sida ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#how-quickly-do-people-infected-with-hiv-develop-aids)

TRANSMISSION

[Où se trouve le VIH dans le corps ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#where-is-hiv-found)

[Comment le VIH se transmet-il ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#how-can-hiv-be-transmitted)

[Quel est le risque de transmission du VIH en embrassant sur la bouche ou avec la langue ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#what-is-the-risk-of-transmitting-hiv-through-kissing-or-deep-kissing)

[Quel est le risque de transmission du VIH en se faisant un piercing ou un tatouage ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#what-is-the-risk-of-transmitting-hiv-through-body-piercing-or-tattooing)

[Quel est le risque de transmission du VIH en partageant un rasoir avec une personne infectée ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#what-is-the-risk-of-transmitting-hiv-through-sharing-razors-with-an-infected-person)

[Avoir des relations sexuelles avec une personne vivant avec le VIH est-il sans danger ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#is-it-safe-to-have-sex-with-a-person-living-with-hiv)

[Deux personnes vivant avec le VIH souhaitent avoir des relations sexuelles exclusives non protégées. Est-ce sans danger ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#is-it-safe-for-two-people-living-with-hiv-to-engage-in-unprotected-sex-exclusively-with-each-other)

PRÉVENTION

[Comment éviter l'infection par le VIH ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#how-can-hiv-infection-be-prevented)

[Quels sont les rapports sexuels à moindre risque ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#what-is-safer-sex)

[Les préservatifs sont-ils efficaces pour lutter contre le VIH ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#how-effective-are-condoms-in-preventing-hiv)

[Comment utiliser un préservatif masculin ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#how-do-you-use-a-male-condom)

[Qu’est-ce que le préservatif féminin ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#what-is-a-female-condom)

[Comment utiliser un préservatif féminin ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#how-do-you-use-a-female-condom)

[Qu’est-ce que le traitement préventif post-exposition ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#what-is-post-exposure-preventive-treatment)

[Comment les consommateurs et consommatrices de drogues injectables peuvent-ils réduire leur risque d’infection au VIH ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#how-can-injecting-drug-users-reduce-their-risk-of-contracting-hiv)

[Comment éviter la transmission de la mère à l’enfant ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#how-can-mother-to-child-transmission-be-prevented)

[Quelles procédures le personnel de santé devrait-il respecter pour éviter toute transmission dans un cadre sanitaire ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#what-procedures-should-health-care-workers-follow-to-prevent-transmission-in-health-care-settings)

[Le VIH peut-il être soigné ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#is-there-a-cure-for-hiv)

[Quel traitement est disponible ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#what-treatment-is-available)

[Comment fonctionnent les antirétroviraux ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#how-do-antiretroviral-medicines-work)

[Les antirétroviraux sont-ils efficaces ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#are-antiretroviral-medicines-effective)

DÉPISTAGE

[En quoi consiste un test du VIH ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#what-is-an-hiv-test)

[Combien de temps attendre avant de faire un test du VIH suite une exposition potentielle ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#how-long-after-possible-exposure-should-i-wait-to-be-tested-for-hiv)

[Pourquoi se faire dépister ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#why-should-i-get-an-hiv-test)

[Où se faire dépister ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#where-can-i-get-tested)

[Les résultats de mon test sont-ils confidentiels ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#are-my-test-results-confidential)

[Que faire si j’ai le VIH ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#what-do-i-do-if-i-have-hiv)

[Mon test du VIH est négatif. Que cela signifie-t-il ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#what-does-it-mean-if-i-test-negative-for-hiv)

IDÉES REÇUES

[Puis-je avoir le VIH à cause d’une piqûre de moustique ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#are-mosquito-bites-a-risk-of-infection-with-hiv)

[Dois-je avoir peur d’une contamination par le VIH en faisant du sport ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#should-i-be-concerned-about-being-infected-with-hiv-while-playing-a-sport)

[Puis-je attraper le VIH au cours d’une situation de la vie quotidienne (serrer la main, tenir dans ses bras, utiliser les mêmes toilettes, boire dans le même verre que quelqu’un vivant avec le VIH ou être à côté d’une personne infectée qui éternue ou tousse) ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#can-i-get-hiv-from-casual-contact)

[Le VIH concerne-t-il uniquement les homosexuel·les et les toxicomanes ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#does-hiv-only-affect-homosexuals-and-drug-users)

[Peut-on savoir si une personne a le VIH juste en la regardant ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#can-you-tell-if-someone-has-hiv-just-by-looking-at-them)

[Puis-je avoir plusieurs infections sexuellement transmissibles à la fois ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#can-i-have-more-than-one-sexually-transmitted-infection-at-a-time)

[Si je suis une thérapie antirétrovirale, puis-je transmettre le VIH ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#when-you-are-on-antiretroviral-therapy-can-you-transmit-hiv-to-others)

COVID-19 ET VIH

[Je vis avec le VIH. Que dois-je savoir sur la COVID-19 ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#living-with-hiv-what-should-i-know-about-covid19)

[Comment les personnes vivant avec le VIH doivent-elles se protéger du virus à l’origine de la COVID-19 ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#how-should-people-living-with-hiv-protect-themselves-from-virus-that-causes-covid19)

[L’ONUSIDA émet-elle des recommandations spécifiques aux personnes vivant avec le VIH pendant la pandémie de COVID-19 ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#does-unaids-have-any-specific-recommendations-for-people-living-with-hiv-during-the-covid19-pandemic)

[Comment les populations clés devraient-elles se protéger du VIH au cours de la pandémie de COVID-19 ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#how-should-key-populations-protect-themselves-against-hiv-during-covid19-pandemic)

[Comment garantir le respect des droits humains et réduire la stigmatisation et la discrimination au cours de la pandémie de COVID-19 ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#human-rights-respected-reduce-stigma-discrimination-during-covid19-pandemic)

[Que faire si je crains des violences basées sur le genre au cours de la pandémie de COVID-19 ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#gender-based-violence-during-covid19-pandemic)

[Que faire si j’ai peur pour ma santé mentale au cours de la pandémie de COVID-19 ?](https://www.unaids.org/fr/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids#mental-health-during-covid19-pandemic)

[Accueil](https://www.unaids.org/fr)  [Agir](https://www.unaids.org/fr/takeaction)  Foire aux questions : VIH et sida