

Health Recommendations



Rest



Hydrate



Medicate

Most individuals recover from illness by resting, drinking plenty of liquids, and taking pain and fever-reducing medications.

Do you have fever, cough & shortness of breath?



Stay home & away
from others



Call ahead before
going to doctor's office



3 full days with no
fever

Stay home and away from others until you have had three full days of no fever AND other symptoms.

If you develop emergency warning signs for COVID-19, get medical attention immediately!

**Emergency
warning signs
include:**

- Difficulty getting enough air
- Chest pain
- Change in awareness
- Bluish lips or face
- Rapid breathing

KNOW THE FACTS

Public health emergencies such as COVID-19 are stressful times, fear and anxiety about it can lead to social stigma. People living with HIV (PLWH) have a shared experience in dealing with stigma and can be allies in preventing the same for COVID-19. PLWH should be extra careful, especially if managing other medical conditions. Please read and follow the steps below.

How Can You Protect Yourself?

- Create a plan with your HIV care provider, ask if Telehealth is an option. Make sure to communicate with your provider by phone.
- Collect 30-90 day supply of antiretroviral (ARV) drugs along with medications you need. Talk to your pharmacist about changing to mail order delivery if possible.
- Communicate with your case manager/navigator if you need assistance with food, housing, transportation or mental health.
- Avoid exposure to COVID-19, stay at home as much as possible, except for essential needs.
- Wash your hands for 20 seconds after going to the bathroom, before eating, after coughing, sneezing or blowing your nose.
- Practice social distancing, remain 6 feet away from others and follow.
- If you develop symptoms like fever, cough, difficulty breathing, shortness of breath or chest pain call your health care provider.
- Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces.

Additional Resources

Arizona Department of Health Services Website: <https://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/infectious-disease/epidemiology/index.php#novel-coronavirus-home>

Aids Info - Department of Health and Human Services Website: <https://aidsinfo.nih.gov/guidelines/html/8/covid-19-and-persons-with-hiv-interim-guidance>

Centers for Disease Control & Prevention Websites: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/hiv.html>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/reducing-stigma.html>

Recomendaciones de Salud



Descansa



Hidratate



Medicate

La mayoría de las personas se recuperan de la enfermedad con descanso, hidratación y medicina para reducir la calentura.

Si tiene calentura, tos y falta de respiración:



Quédese en casa y lejos de otros



Llame antes de ir al médico



3 días completos sin calentura

Quédese en casa y manténgase lejos de otra gente hasta que haya tenido tres días completos sin calentura y otros síntomas.

Si tiene síntomas extremos de COVID-19, ¡obtenga atención médica de inmediato!

Los síntomas extremos son:

- Dificultad respirando
- Dolor de pecho
- Cambio de conciencia
- Labios o cara azulados
- Respiración rápida

CONOCE LOS HECHOS

Las emergencias de salud pública como COVID-19 son momentos estresantes, el miedo y la ansiedad pueden presentar estigma social. Las personas que viven con el VIH tienen una experiencia compartida lidiando con el estigma y pueden ser aliadas para prevenir lo mismo con COVID-19. Las personas viviendo con VIH deben tener mucho cuidado, especialmente si manejan otras condiciones médicas. Lea y siga los pasos a continuación.

¿Cómo puedes protegerte?

- Haga un plan con su médico de VIH, pregunte si una cita por teléfono o video es posible. Asegúrese de comunicarse con su médico por teléfono.
- Colecta 30 a 90 días de medicamentos antirretrovirales (ARV) junto con otros medicamentos que necesita. Preguntele a su farmacista si es posible recibir medicamentos por correo.
- Comuníquese con su trabajador(a) social si necesita ayuda con comida, vivienda, transporte o salud mental.
- Quédese en casa, solo salga para conseguir lo necesario
- Lávese las manos durante 20 segundos después de ir al baño, antes de comer, después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Practica el distanciamiento social, manteniendo 6 pies de distancia de los demás.
- Si tiene síntomas como fiebre, tos, dificultad para respirar, falta de aliento o dolor en el pecho, llame a su doctor.
- limpie y desinfecte áreas de uso común.

Información Adicional

Arizona Department of Health Services Website: <https://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/infectious-disease/epidemiology/index.php#novel-coronavirus-home>

Aids Info - Department of Health and Human Services Website: <https://aidsinfo.nih.gov/guidelines/html/8/covid-19-and-persons-with-hiv-interim-guidance>

Centers for Disease Control & Prevention Websites: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/hiv.html>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/reducing-stigma.html>