

Le COVID-19 et Vous

Dans ces temps extraordinaires, nous devons être particulièrement vigilants à notre santé et notre bien-être. Afin d'éviter toute contamination au COVID-19, merci de respecter les directives de « distanciation sociale » de deux mètres, présentées sur le site web HSE : www.hse.ie/coronavirus. Également disponible en plusieurs langues sur : <https://www.hse.ie/eng/services/news/newsfeatures/covid19-updates/partner-resources/covid-19-translated-resources/>

Le COVID-19 et le VIH

Les personnes porteuses du VIH ne présentent pas un risque accru de contracter le coronavirus. Les mêmes directives de « distanciation sociale » s'appliquent à tous. Une fois contaminées par le COVID-19, les personnes âgées (plus de 60 ans) encourent un risque accru ; les personnes souffrant d'une pathologie sous-jacente chronique ; et celles ayant une faiblesse du système immunitaire. Si vous êtes positif au VIH, que vous suivez un traitement et êtes indétectable, vous n'êtes pas considéré comme ayant une faiblesse du système immunitaire. Votre clinique de traitement pourra vous conseiller sur la gestion de votre traitement contre le HIV et le suivi des symptômes. Si vous êtes positif au VIH, que vous ne suivez pas de traitement ou que vous n'êtes pas indétectable, il est particulièrement important que vous respectiez scrupuleusement les « directives de distanciation sociale ». (Rendez-vous sur <https://www2.hse.ie/conditions/coronavirus/at-risk-groups.html>). Si vous suivez un traitement anti-HIV ou PrEP, ne partez pas du principe que cela vous protège du COVID-19.

Le sexe et le COVID-19

Les rapports sexuels protégés restent le meilleur moyen de vous protéger de la transmission du VIH et d'autres IST. Le COVID-19 n'est pas une IST. Vous pouvez également être contaminé par le COVID-19 par une personne qui en est porteuse, et qui tousse ou éternue à côté de vous. Il peut également se transmettre par contact direct avec la salive, le mucus ou les matières fécales. Il est très important que vous évitiez les rapports sexuels, et en particulier de vous embrasser, si votre partenaire ou vous-même ne vous sentez pas bien et que vous présentez des symptômes du COVID-19, comme la fièvre, la toux ou la sensation de souffle coupé. Il est important que vous vous laviez les mains (et les sex toys) avant et après chaque rapport. Lavez-vous les mains régulièrement, avant de manger et après être allé aux toilettes. Néanmoins, les couples vivant ensemble peuvent décider de continuer d'avoir des rapports sexuels car cela est essentiel à leur relation. S'en tenir aux contacts sexuels intimes avec les membres de votre foyer réduit le risque. Le risque reste toutefois présent. Le fait de s'embrasser et de pratiquer des anulingus peut favoriser la propagation du virus.

Si votre partenaire ou vous-même présentez des symptômes, vous devez immédiatement vous isoler et téléphoner à votre médecin afin qu'il vous indique la marche à suivre.

Les rapports sexuels constituent une partie essentielle de nos vies, et ils peuvent permettre de rester positif et d'entretenir notre santé physique. Pour ceux d'entre nous qui sont célibataires, il nous est demandé de prendre des mesures extraordinaires pour une courte période. Aussi difficile et frustrant que cela puisse être pour nous, nous devons adapter notre vie sexuelle afin de prendre en considération les voies de transmission du COVID-19. Le partenaire sexuel le plus sûr, c'est vous. Explorez vos fantasmes avec ou sans l'aide d'Internet ou les rencontres par médias interposés peuvent aider à parvenir à la stimulation et la satisfaction à distance. « Nous sommes tous ensemble ». Le meilleur conseil est de respecter les directives de distanciation sociale que vous pouvez retrouver ici www.hse.ie/coronavirus, et vous retrouverez d'autres informations sur le Sexe et le COVID-19 fournies par le HSE sur <https://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sex-and-coronavirus/>.

Le site web man2man.ie ainsi que sa page Facebook sont régulièrement mis à jour, au fur et à mesure que de nouvelles informations sont connues. Notez qu'il y a actuellement de fortes restrictions imposées aux services IST, VIH et PrEP.

Vous trouverez ici une carte et une liste des services <http://bit.ly/sti-service-restrictions>

Plus d'informations à HIV Ireland: <https://www.hivireland.ie/living-with-hiv/hiv-and-covid-19/> et

<https://www.hivireland.ie/what-we-do/mpower/sexual-health-and-covid-19/> et

UNAIDS (COVID & HIV): <https://www.unaids.org/en/covid19>