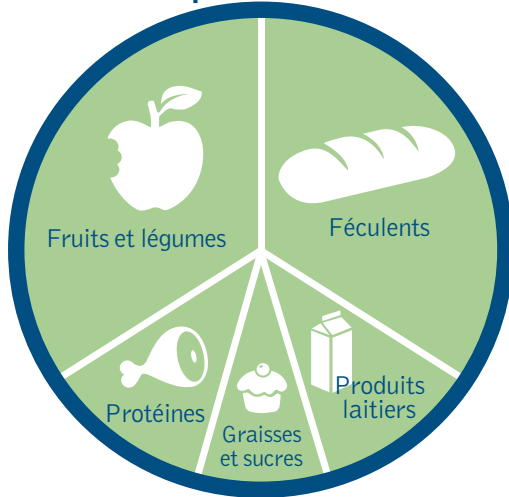


Il existe plusieurs choses que vous pouvez faire pour prendre soin de vous. Il ne s'agit pas seulement de prendre des pastilles.

**1** Vous pouvez suivre un régime équilibré.



**2** Vous pouvez faire un peu d'exercice.



Vous pouvez réduire les dommages au niveau de votre foie en évitant l'alcool et les drogues.

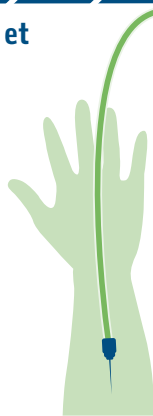
**3**



**5** Parlez aux gens autour de vous

Obtenez du soutien et des informations.

**6** Assistez à vos rendez-vous médicaux et faites des analyses sanguines régulièrement.



**7** Prenez vos médicaments contre le VIH et l'hépatite C tel que vous l'a établi votre médecin.

**4** Veillez à dormir et à vous reposer au moins huit heures par nuit.

## À signaler:

● Comme pour le reste des personnes, certains changements dans le style de vie peuvent aider à l'amélioration de votre santé en général.

● Votre médecin pourrait changer votre traitement habituel antirétroviral pour le rendre compatible avec le traitement de l'hépatite C.

● A la différence du traitement du VIH, la thérapie contre l'hépatite C s'administre pendant une durée limitée dans le temps.