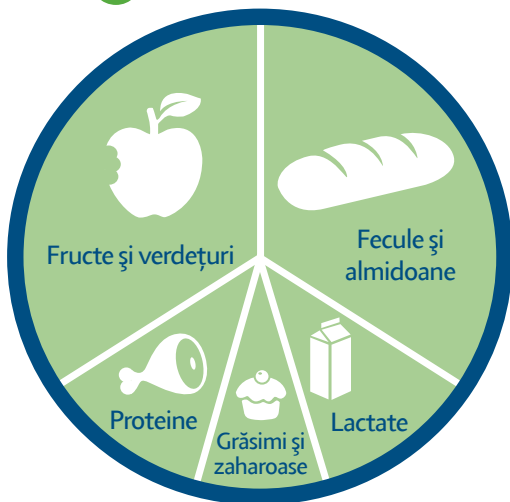


Există multe lucruri pe care le puteți face pentru a vă îngriji. Nu este vorba doar de a lua pastilele.

1 Puteți urma o dietă echilibrată.



2 Puteți practica exerciții fizice.



Puteți reduce deteriorarea ficatului prin a evita consumul alcoolului și/sau a drogurilor.

3



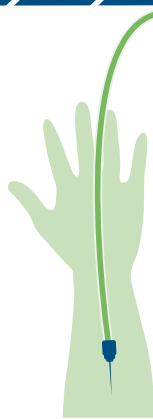
5

Vorbiți

Vorbiți cu alte persoane pentru a obține sprijin și informații.

6

Prezentați-vă la programările medicale și faceți analizele de sânge regulat.

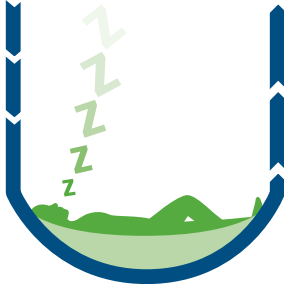


7

Luăți medicamentele pentru HIV și hepatita C, așa cum au fost prescrise de către medicul dumneavoastră.

4

Încercați să vă odihniți și să dormiți cel puțin opt ore în fiecare noapte.



Observații:

● Precum pentru restul persoanelor, anumite schimbări în stilul de viață pot ajuta la îmbunătățirea stării generale de sănătate.

● Medicul dumneavoastră poate modifica regimul antiretroviral pentru a-l face compatibil cu tratamentul hepatitei C.

● Spre deosebire de tratamentul HIV, tratamentul hepatitei C este administrat pe o perioadă limitată.