

هناك أشياء كثيرة يمكنك القيام بها لرعاية صحتك. حيث لا تتمثل فقط في أخذ الأقراص.

1 يمكن أن تتناول حمية غذائية متوازنة



2 يمكنك القيام ببعض التمارين الرياضية.

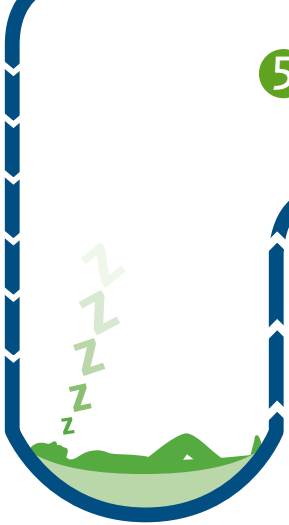


3 إذا كنت مدخن/مدخنة، حاول/حاولي تركه.

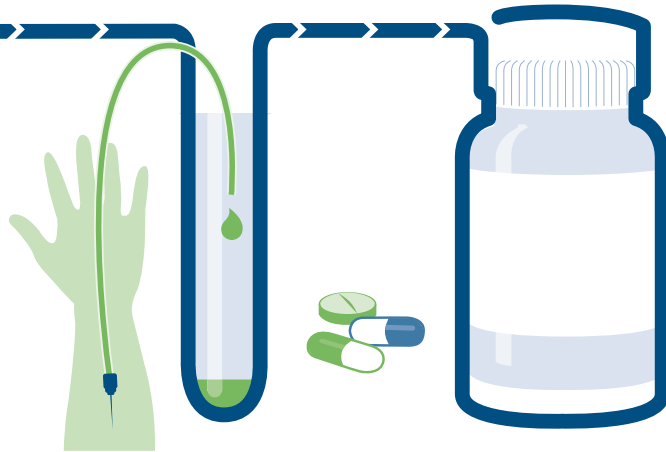


5 تحدث مع الناس و احصل على الدعم.

6 احضر مواعيدك الطبية و قم بتحليل للدم بانتظام.



4 حاول أن تنام و ترتاح بما فيه الكفاية.



7 تناول الأدوية الخاصة ب VIH، إذا ما كانت تحاليل دمك تشير إلى القيام بهذا.

من الجدير بالذكر

كما يحدث عند الأشخاص الآخرين، بعض التغييرات في نمط الحياة يمكن أن تساعد في تحسين صحتك على العموم.

تحاليل الدم المنتظمة تشير متى يكون من المستحسن بداية العلاج ضد VIH.

هذه المعلومات تركز على منشور للمؤلف الأصلي ل NAM، منظمة غير ربحية ل VIH، ومقرها في المملكة المتحدة. المنشور الأصلي هو متاح في [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com). وترجمة محتويات هذه المنشورات تمت بعد الحصول على تصريح م NAM.

grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
e-mail: [contact@gtt-vih.org](mailto:contact@gtt-vih.org)  
website: [www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)  
Barcelona (España)

**POR FAVOR, FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULAR**

Subvencionado por:  
GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL  
Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut  
Pla Director d'Immigració

Ajuntament de Barcelona  
Àrea d'Acció Social y Ciutadania

Colaboran:  
ETIS  
TROPICAL DERMATOLOGIA