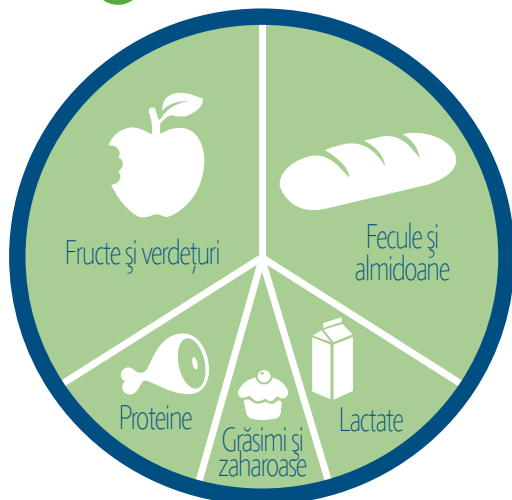


Sunt multe lucrurile care pot fi făcute pentru îngrijire. Nu este vorba doar de luarea medicamentelor.

1 Poți să consumi o dietă echilibrată.



2 Poți practica un pic de exercițiu fizic.



3 Dacă ești fumător/re, încearcă să te lași.



5 Vorbește cu lumea din jur și obține sprijin.

6 Du-te la vizitele medicale și fă-ți analizele de sânge cu regularitate.



7 La-ți tratamentul pentru HIV, dacă analizele tale îți indică faptul că este mai bine să o faci.

4 Încearcă să dormi și să te odihnești cât e necesar.

A remarca

● Cum pentru restul persoanelor, anumite schimbări în stilul de viață pot să ajute la îmbunătățirea sănătății tale generale.

● Analizele de sânge regulate vor indica momentul când va trebui să începi tratamentul pentru HIV.

nam

Acest material este bazat pe o publicație cu copyright original al NAM, organizație non-profit asupra HIV, cu sediul în Regatul Unit al Marii Britanii. Publicația originală este disponibilă în www.aidsmap.com. Traducerea acestui material a fost realizat cu autorizația NAM.

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

POR FAVOR, FOTOCOPIALO 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 i Ciutadania

Colaboran:
ETIS
TROPICAL DRASSANES