

Есть много вещей, которые вы можете делать, чтобы заботиться о здоровье. Это не значит только принимать лекарства

1 Вы можете придерживаться сбалансированной диеты



2 Вы можете заниматься физическими упражнениями в умеренной форме



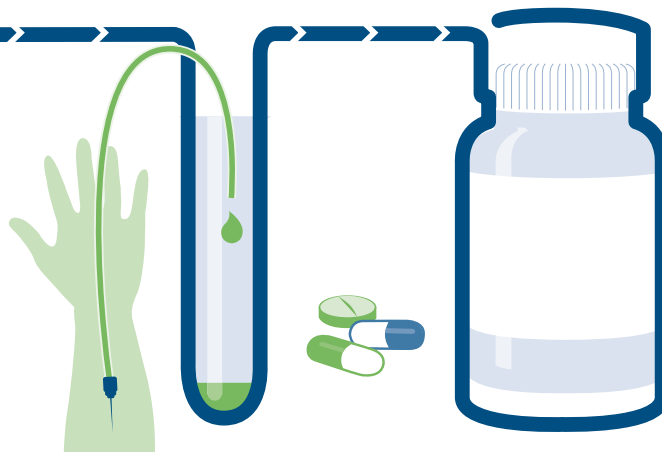
3 Если вы курите, попробуйте бросить



5 Разговаривайте с людьми и добивайтесь их поддержки



6 Посещайте регулярно врача в назначенные вам часы.



4 Старайтесь достаточно спать и отдыхать

7 Принимайте лекарства анти-ВИЧ, если ваши анализы показывают необходимость этого.

ВАЖНО

● Как и для всех остальных людей, определенные изменения в образе жизни, в общем, могут улучшить ваше здоровье.

Регулярные анализы крови нам подскажут, когда рекомендуется начать лечение анти-ВИЧ.

nam

Этот материал основан на публикации при признании авторских прав NAM, организации ВИЧ, ОНП с главным офисом в Великобритании. Оригинал публикации можете найти на сайте www.aidsmap.com. Перевод этого материала разрешен NAM.

gt 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 y Ciutadania

Colaboran:
 ETIS
 TROPICAL DRASSANES