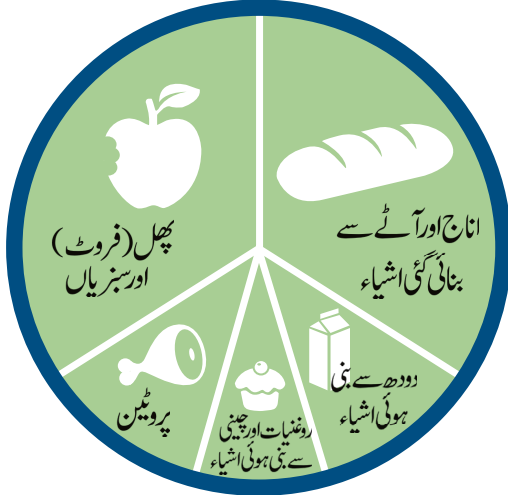


اپنے صحت کی حفاظت کے لیے آپ بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ صرف گولیاں کھانا ہی کافی نہیں۔

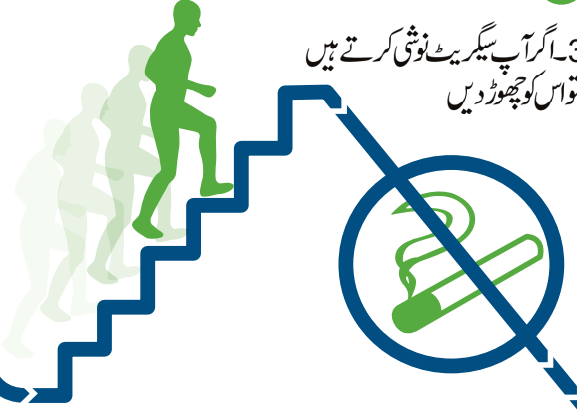
1- اپنے کھانے میں توازن پیدا کریں۔



2- ورزش کا آغاز کریں

3

3- اگر آپ سیگریٹ نوشی کرتے ہیں  
تو اس کو چھوڑ دیں



6- اپنے ڈاکٹر کے پاس تسلسل سے جائیں اور  
باقاعدگی سے اپنے خون کا ٹیسٹ کروائیں۔

6

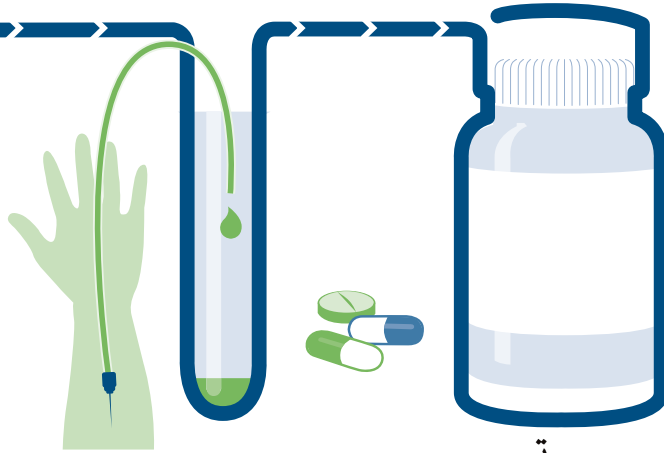
5- عوام (احباب) کے ساتھ محفل کریں  
اور ہمدردی تلاش کریں۔

5



4- اپنے آرام اور سونے  
کے اوقات کو درست کریں!

4



7

7- اگر آپ کے خون ٹیسٹ سے یہ بات ثابت ہوتی ہے  
کہ آپ ایڈز کا شکار ہیں تو اس کے علاج کی ادویات کا استعمال کریں۔

جس طرح دوسرے لوگ اپنی زندگی کے سٹائل (رہن سہن کے طریقوں) میں تبدیلی لاتے ہوئے ان کو بہتر کر لیتے ہیں۔

باقاعدگی سے خون ٹیسٹ سے یہ پتا چلتا ہے کہ آپ نے کب ایڈز کا علاج شروع کرنا ہے۔

ضروری معلومات

nam

Este material se basa en una publicación con copyright original de NAM, organización sin ánimo de lucro del VIH, con sede en el Reino Unido. La publicación original está disponible en [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com). La traducción de este material se ha realizado con la autorización de 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, FOTOCOPIALO Y HAZLO CIRCULAR

Subvencio-  
nado 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