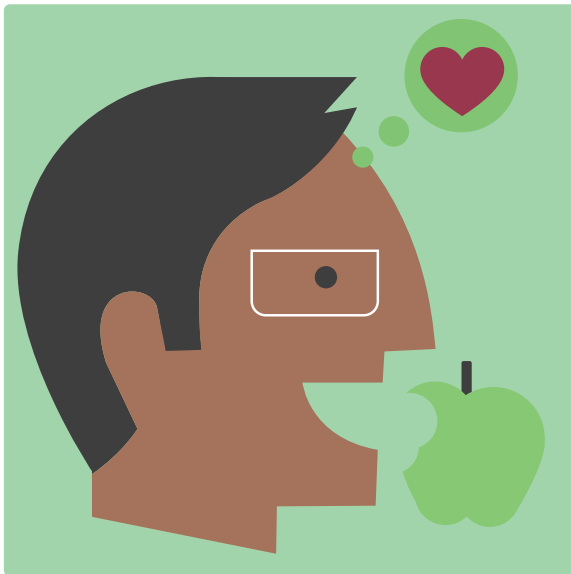


EIGHT WAYS TO LOOK AFTER YOUR HEALTH



There's a lot you can do to take care of your health. It's not just about popping pills.

01

Eat a **balanced diet**.



02

Get some **exercise**.



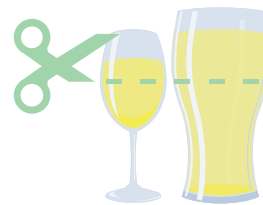
03

If you are a smoker, **give up smoking**.



04

Cut back on **drink and drugs**.



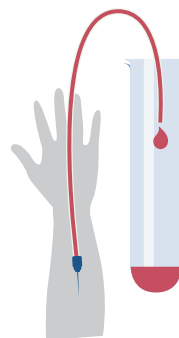
05

Get enough **rest and sleep**.



06

Talk to people and get support.



07

Attend your clinic appointments and have **regular blood tests**.

08

Take anti-HIV drugs.



gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN

GOBIERNO DE ESPAÑA / MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
POR SOLEDADIDAD / OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL
Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

Generalitat de Catalunya / Agència de Salut Pública de Catalunya
Generalitat de Catalunya / Departament de Justícia

Ajuntament de Barcelona / ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS
Diputació Barcelona / ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COLLABORA

ETIS / EQUIP DE TREBALL COMÚN IMMIGRACIÓ I SALUT
TROPICAL DRASSANES



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org

IMPORTANT POINTS

- Just as for anybody else, changes to your lifestyle can be good for your general health.
- HIV treatment will strengthen your immune system and prevent illnesses.