

هناك عدة أشياء يمكنك القيام بها من أجل العناية بنفسك.
بغض النظر عن أخذ الأدوية.

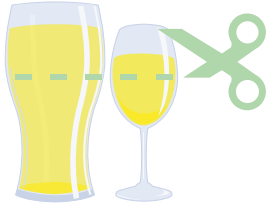
02 حاول ممارسة بعض التمارين الرياضية.



01 حاول أكل نظام غذائي متوازن.



04 حاول أن تقلل من استهلاك الكحول والمخدرات.



03 إذا كنت مدخن أو مدخنة حاول ترك التدخين.



05 حاول أن تنام وتستريح بما فيه الكفاية.



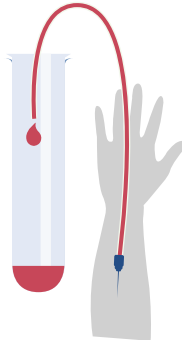
06 تحدث مع الناس لتحصل على الدعم.



08 خذ الدواء ضد VIH



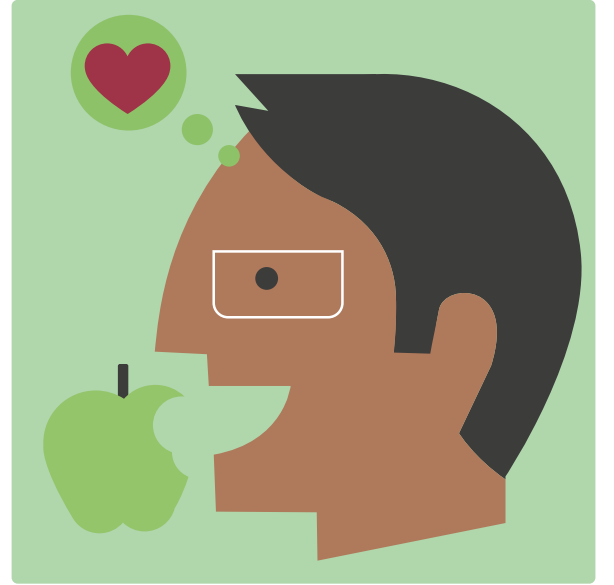
07 إذهب إلى المواعيد الطبية الخاصة بك وقم بإختبارات الدم بانتظام.



09 من الجدير بالذكر

- كباقي الأشخاص الآخرين، بعض التغييرات في نمط الحياة قد تساعدك على تحسين صحتك عامة.
- العلاج ضد VIH يساعدك على تقوية جهاز مناعتك والوقاية من الأمراض.

ثمانية طرق للعناية بصحتك



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

SUBVENCIÓN



FOR. SOSTENEDOR
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

COLABORA



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

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

