

# كيف تحافظ على صحتك داخل السجن

Núm.  
02

# InfoVIHta

EDICIÓN ESPECIAL CENTROS PENITENCIARIOS



3 من الضروري  
الحفاظ على نظافة  
شخصية جيدة



2 حاول قدر الإمكان أن  
تأكل أطعمة متنوعة  
وتشرب الكثير من الماء



1 حاول أن تنام وتسترخ  
بما فيه الكفاية



6 قد تكون فكرة جيدة أن  
تشارك في ورشات  
عمل أو أنشطة لتحافظ  
على نشاطك



5 الجنس هام  
للإستمتاع بحياة جيدة.  
استمتع به مع حماية  
شريكك ونفسك



4 حاول القيام بتمارين  
رياضية أو التحرك  
بانتظام



9 من الهام الحفاظ  
على سلوك إيجابي،  
وتجنب النزاعات



8 الحد أو التقليل من  
التدخين أو مواد أخرى  
قد يفيد صحتك



7 دعم زملائك السجناء والاتصال  
مع عائلتك و أصدقائك قد يساعدك  
على الحفاظ على مزاج جيد

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

COLABORA  
ETIS  
EQUIP DE TREBALL SOBRE  
INMIGRACIÓ I SALUT



SUBVENCIÓ

Diputació  
Barcelona  
ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

Ajuntament de Barcelona  
ÀREA DE QUALITAT DE VIDA,  
IGUALTAT I ESPORTS

Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya

GOVERN DE CATALUNYA  
PERIÓDIU DE DROGUES I ENFONS  
FOR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya  
Departament  
de Justícia

GOVERN DE CATALUNYA  
DEPARTAMENT DE JUSTÍCIA  
Secretaria del Plan Nacional sobre el Sida

¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

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