

Notlar

Temel bilgiler

Sağlığını korumak için yedi yol



Daha fazla bilgiye mi ihtiyacınız var?

NAM, toplum temelli ve İngiltere'de yerleşmiş bir HIV organizasyonudur. Biz, tıp, araştırma ve sosyal hizmet alanlarında uzmanlaşmış kişilerle ve HIV den kişisel olarak etkilenen insanlarla yakın bir ilişki içinde çalışmaktayız. HIV ile yaşayan kişiler ve bu konuda çalışan profesyoneller için, HIV ile ilgili Web tabanlı ve basılı İngilizce belgeler hazırlamaktayız.

Bu materyal, telif hakkı NAM'ye ait olan orijinal bir yayını temel almaktadır. Çevirinin doğruluğundan ve bölgesel özelliklere uyumundan NAM sorumlu değildir.

İngilizce konuşan bir kuruluş olmamız nedeniyle, Türkçe iletişime geçemediğimiz için üzgünüz. www.aidsmap.com adlı sitemizde, dünya çapındaki hizmetlerimizle ilişkin bir veritabanı bulunmaktadır. Size yakın bir sağlık kuruluşuna veya başka bir kuruluşa ulaşmak için bu veritabanını kullanabilirsiniz.

Sitemizde diğer çevrilmiş dökümanları da okuyabilir ya da indirebilirsiniz.

NAM

Lincoln House
1 Brixton Road
London SW9 6DE

Phone: +44 (0) 20 7840 0050

Fax: +44 (0) 20 7735 5351

Website: www.aidsmap.com

E-mail: info@nam.org.uk

Bu kitapçıkta bilgiler Avrupa'da HIV tedavisi ve bakımı konusundaki önerileri yansıtmaktadır.

İçerik & Tasarım UK's NHS Pan-London HIV Prevention Programme and NHS South West Essex tarafından finanse edilmiştir.

Çeviri Merck, Sharp ve Dohme tarafından finanse edilmiştir.

Copyright ©NAM 2010

Bu sayfayı dilinize çevirmek, uyarlamak ya da yeniden basmak istiyorsanız lütfen bizimle iletişime geçin.

UK kayıtlı bağış numarası 1011220

Her yıl NAM binlerce kişiye ücretsiz bilgi sağlamaktadır.

Lütfen www.aidsmap.com/donate adresini ziyaret ederek bağışta bulunun.

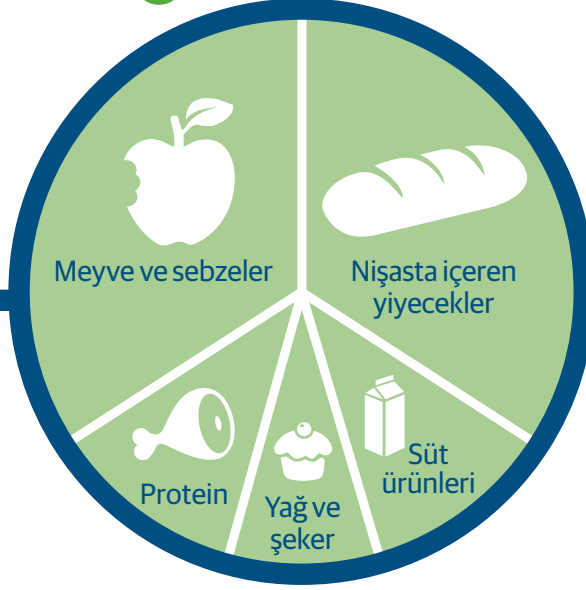
Pozitif Yaşam Derneği'ne bu kaynakta ki çeviri desteği için teşekkür ederiz.



www.pozitifyasam.org

Sağlığınıza korumak için, bir avuç dolusu ilaç içmekten başka, yapılacak çok şey var.

1 Dengeli beslenin.



2 Spor yapın.



3 Sigara içiyorsanız; bırakın.



5 İnsanlarla konuşun ve onlardan destek alın.

6 Doktorunuzun randevularına düzenli gidin, düzenli aralıklarla test yaptırın.

Önemli Noktalar

- Yaşam şeklindeki ufak değişiklikler herkes gibi sizin de sağlığını olumlu yönde etkiler.
- Düzenli kan testleri, ne zaman tedaviye gereksinim duyduğunuzu size söyleyecektir.

4 Yeterli dinlenin, yeterli uyun

7 Kan testleri tedavi kullanmanız gerektiğine işaret ediyorsa HIV'e etkili ilaçları kullanmaya başlayın.