

Notă

noțiuni de bază șapte pași pentru a avea grijă de sănătatea ta



Vrei să afli mai multe?

NAM este o organizație a comunității HIV, localizată în Marea Britanie. Lucrăm îndeaproape cu experți din domeniul medical, cercetare și asistență socială, și cu persoane direct afectate de HIV. Producem materiale informative despre HIV, tipărite și publicate online, în limba engleză, inclusiv resurse pentru persoanele care trăiesc cu HIV și pentru specialiștii care lucrează în sectorul HIV.

Acest material are la bază o publicație pentru care NAM deține drepturile de autor. NAM nu poate fi făcută responsabilă pentru acuratețea traducerii sau relevanța locală.

Regretăm, dar ca organizație de vorbitori nativi de limbă engleză, nu putem corespunde în limba română. Totuși, site-ul **aidsmap.com** include o bază de date cu motor de căutare a serviciilor disponibile în întreaga lume. O poți folosi pentru a găsi o organizație sau un serviciu medical local.

Poți de asemenea să vizitezi **aidsmap.com**, pentru a citi sau descărca celelalte resurse traduse în limba română.

NAM

Lincoln House
1 Brixton Road
London SW9 6DE

Telefon: +44 (0) 20 7840 0050

Fax: +44 (0) 20 7735 5351

Website: www.aidsmap.com

E-mail: info@nam.org.uk

Informațiile din acest pliant reflectă practicile recomandate în Europa pentru tratamentul și îngrijirile HIV.

Conținutul și designul finanțate de Programul NHS Pan-London HIV Prevention din Marea Britanie și NHS South West Essex

Traducere finanțată de Merck, Sharp & Dohme

Copyright ©NAM 2009.

Dacă doriți să traduceți, adaptați sau reproduceți acest pliant, vă rugăm să ne contactați.

Nr. din Registrul asociațiilor și fundațiilor din Marea Britanie
1011220

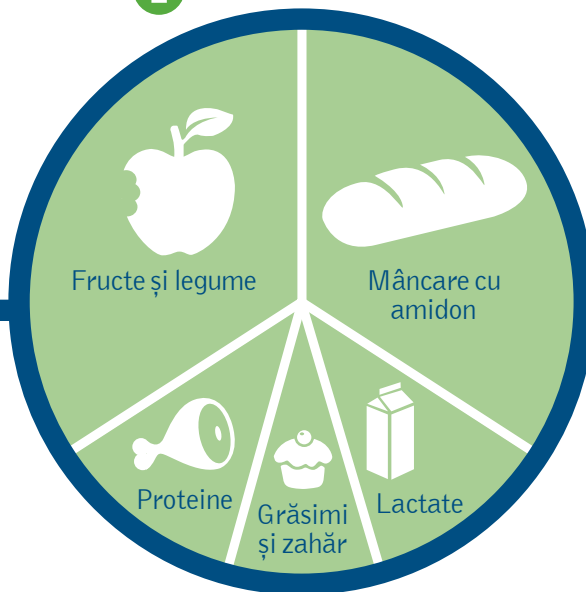
În fiecare an NAM oferă absolut gratuit resurse informative pentru mii de persoane. Dacă doriți să faceți o donație, vă rugăm să accesați **www.aidsmap.com/donate**.

Mulțumiri Asociației SENS POZITIV și Grantwriting.ro pentru traducerea acestui pliant.

www.senspozitiv.blogspot.com

Sunt multe de făcut ca să ai grijă de sănătatea ta. Nu doar să înghiți pastile.

1 Adoptă o dietă echilibrată.



2 Fă mișcare.

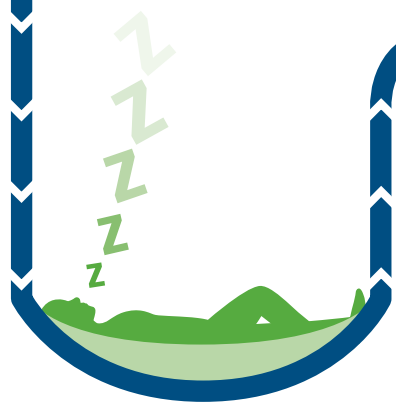


3 Dacă ești fumător, renunță la fumat.

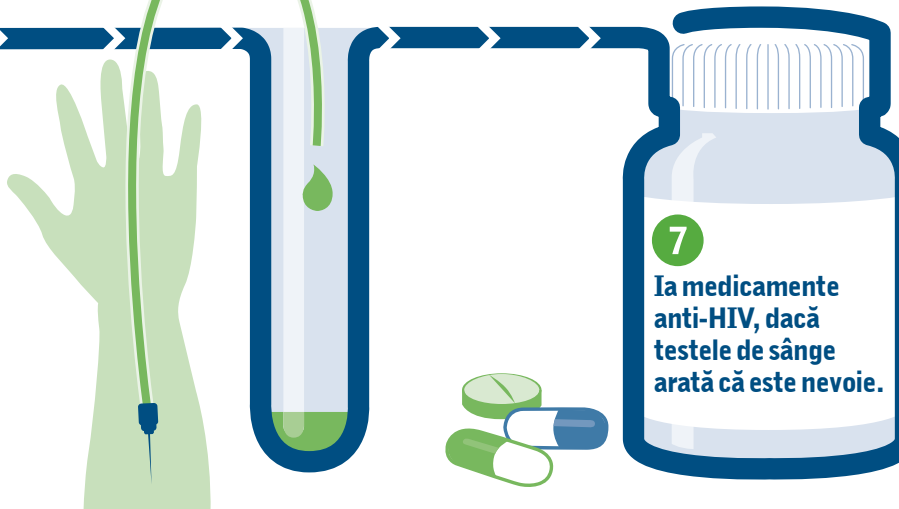


5 Vorbește cu cei din jur și găsește ajutor.

6 Respectă programările la medic și fă-ți teste de sânge în mod regulat.



4 Odihnește-te și dormi îndeajuns.



7 Ia medicamente anti-HIV, dacă testele de sânge arată că este nevoie.

De reținut

- La fel ca pentru toată lumea, schimbările în ce privește modul de viață pot fi benefice pentru sănătatea ta în general.
- Teste de sânge regulate îți vor arăta dacă ai nevoie de tratament anti-HIV.