

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

Türkçede 1. Baskı 2010
Türkçede 2. Baskı 2016
Copyright ©NAM

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

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.

Türkçeye çeviri EATG (European AIDS Treatment Group)
tarafından finanse edilmiştir.

NAM her yıl binlerce kişiye ücretsiz bilgi sağlamaktadır.
www.aidsmap.com/donate adresini ziyaret ederek
bağışta bulunabilirsiniz.

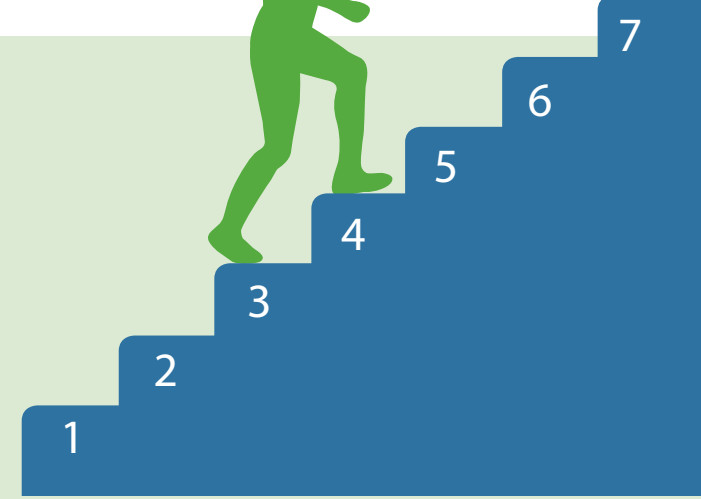
Kırmızı Kurdele İstanbul Derneği'ne bu kaynaktaki
çeviri desteği için teşekkür ederiz.



www.kirmizikurdele.org

nam aidsmap

Temel bilgiler Sağlığınızı korumak için yedi yol



Notlar

Bu broşürde sağlığınızı korumakla ilgili olarak verilen önerileri ve daha fazlasını
doktorunuzla görüşmenizi ve onun önerileriyle birlikte değerlendirmenizi tavsiye
ediyoruz.

Daha fazla bilgiye mi ihtiyacınız var?

NAM, topluluk temelli ve
İngiltere'de faaliyet yürüten bir HIV
organizasyonudur.

Bizler tıp, araştırma ve sosyal hizmet
alanlarında uzman kişilerle ve
HIV'den bireysel olarak etkilenen
insanlarla yakın bir ilişki içinde
çalışıyoruz. HIV ile yaşayan kişiler ve bu
alandaki çalışan profesyoneller için HIV
ile ilgili web tabanlı ve basılı İngilizce
belgeler hazırlıyoruz.

Bu broşür, telif hakları NAM'a ait olan
orijinal bir yayını temel almaktadır.
Çevirinin doğruluğundan ve yerel
olanaklara uyumundan NAM sorumlu
değildir.

Ana dili İngilizce olan bir organizasyon
olmamız nedeniyle, Türkçe iletişime
geçemediğimiz için üzgünüz.

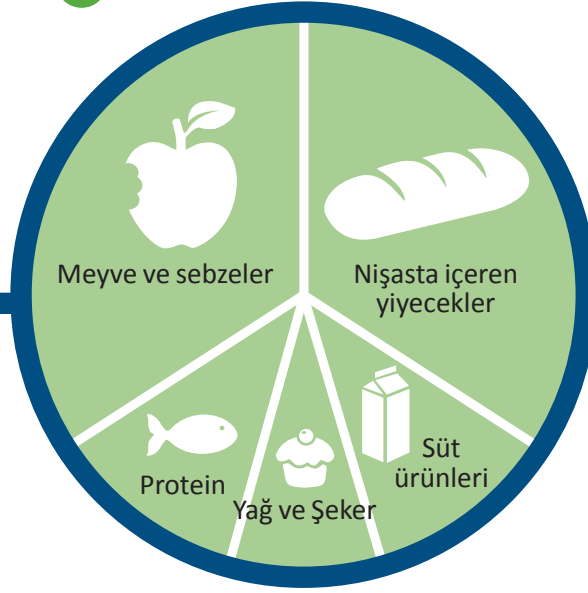
www.aidsmap.com adresinde tüm
hizmetlerimize ilişkin bir veritabanı
bulunmaktadır. Size yakın bir sağlık
kuruluşuna veya başka bir kuruluşa
ulaşmak için bu veritabanını
kullanabilirsiniz.

Bu broşürden edindiğiniz bilgileri
doktorunuz ya da diğer sağlık
çalışanlarıyla konuşmanızı öneriyoruz.

Kırmızı Kurdele İstanbul Derneği'ne bu
kaynaktaki çeviri desteği için teşekkür
ederiz.

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

1 Dengeli beslenin.



2 Spor yapın.



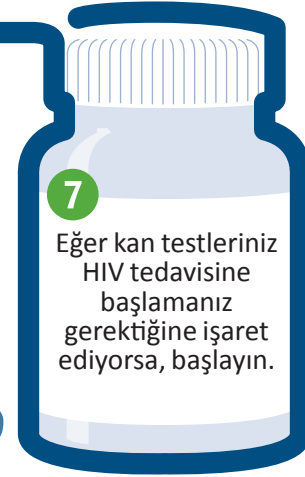
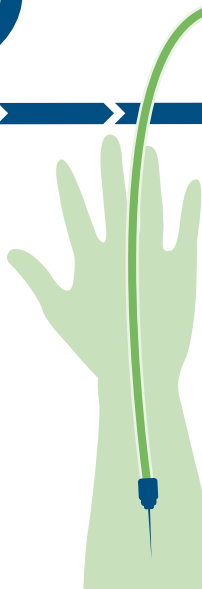
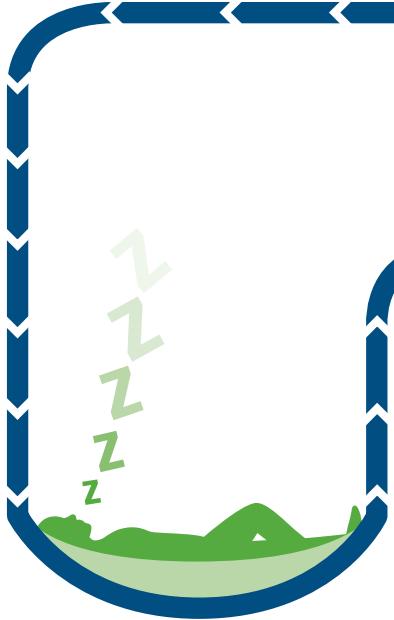
3 Sigara içiyorsanız bırakın.



5 İnsanlarla konuşun ve onlardan destek alın.

6 Doktor randevularınıza düzenli olarak gidin ve rutin testerinizi ihmal etmeyin.

4 Dinlenme ve uykuya gerektiği kadar zaman ayırın



7 Eğer kan testleriniz HIV tedavisine başlamanız gerektiğine işaret ediyorsa, başlayın.

Önemli hatırlatmalar

- Yaşam tarzındaki küçük değişiklikler sağlığınıza olumlu yönde etkileyecektir.
- Düzenli kan testleri, tedaviye ne zaman ihtiyaç duyduğunuzu belirleyecektir.