

## Uwagi

---

---

---

---

---

---

---

---

## Chcesz wiedzieć więcej?

NAM jest organizacją pozarządową zajmującą się HIV, z siedzibą w Wielkiej Brytanii. Współpracujemy z ekspertami z dziedziny medycyny, badań oraz opieki socjalnej oraz z osobami dotkniętymi przez HIV. Wydajemy informacje na temat HIV w języku angielskim w wersji papierowej i elektronicznej, w tym materiały dla osób żyjących z HIV, a także dla osób zawodowo zajmujących się tą tematyką.

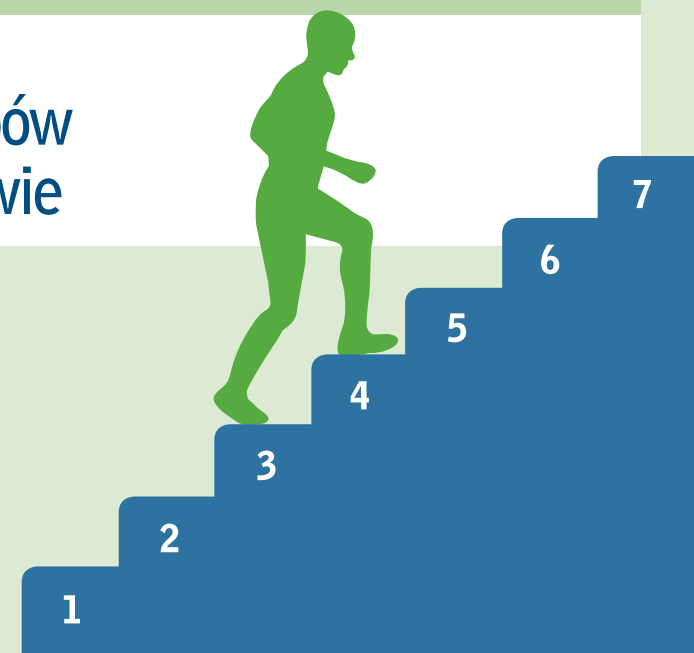
Ten materiał powstał w oparciu o oryginalną publikację NAM. NAM nie odpowiada za dokładność tłumaczenia ani za odniesienie do lokalnych warunków.

Niestety jako angielskojęzyczna organizacja nie jesteśmy w stanie prowadzić korespondencji po polsku. Nasza strona [aidsmap.com](http://aidsmap.com) zawiera jednak bazę świadczeń oferowanych na całym świecie. Możesz z niej skorzystać, gdy potrzebujesz znaleźć organizację lub placówkę opieki zdrowotnej w twojej okolicy.

Możesz również odwiedzić stronę [aidsmap.com](http://aidsmap.com), gdzie możesz przeczytać i pobrać nasze inne przetłumaczone materiały.

**nam** [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)

## podstawy siedem sposobów dbania o zdrowie



### NAM

Lincoln House  
1 Brixton Road  
London SW9 6DE  
Wielka Brytania  
**tel:** +44 (0) 20 7840 0050  
**fax:** +44 (0) 20 7735 5351  
**www.aidsmap.com**  
**e-mail:** [info@nam.org.uk](mailto:info@nam.org.uk)

Treść i projekt graficzny sfinansowany przez brytyjski NHS Pan-London HIV Prevention Programme and NHS South West Essex

Tłumaczenie sfinansowane przez Merck, Sharp and Dohme

**Copyright** © NAM 2010. Jeśli chcą Państwo dokonać powielenia, adaptacji lub tłumaczenia niniejszej publikacji, prosimy o kontakt z naszą organizacją.

**Nr rej. organizacji charytatywnej**  
1011220

Corocznie NAM bezpłatnie dostarcza materiały informacyjne tysiącom osób. Jeśli chciałbyś wspomóc naszą działalność, proszę odwiedzić stronę: [www.aidsmap.com/donate](http://www.aidsmap.com/donate)

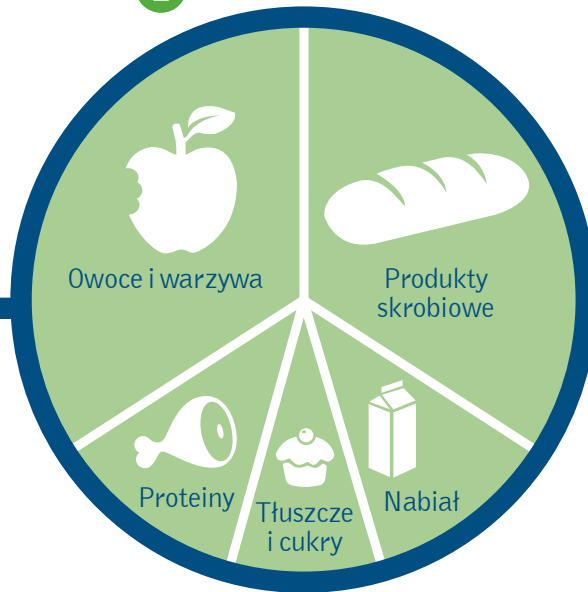
Informacje zawarte w tej ulotce dotyczą rekomendowanych procedur leczenia i opieki osób żyjących z HIV w Europie.

Podziękowania dla Sieci Plus za przetłumaczenie tej publikacji.

  
**SIEĆ PLUS**

Istnieje wiele sposobów dbania o zdrowie. Przyjmowanie leków ARV to nie wszystko.

### 1 Zrównoważona dieta.



### 2 Aktywność fizyczna.



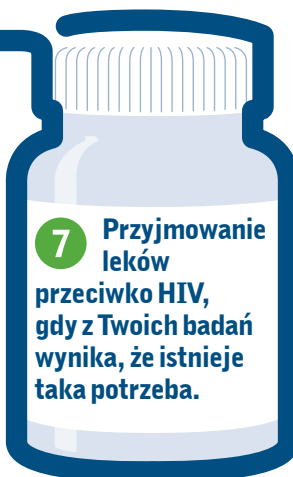
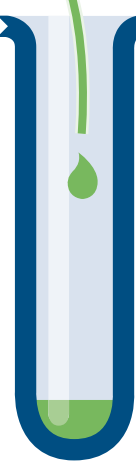
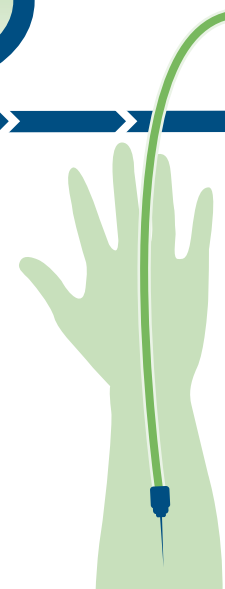
### 3 W przypadku palaczy, rzucenie palenia.



### 5 Kontakt z innymi ludźmi i uzyskanie wsparcia.

### 6 Regularne wizyty lekarskie i badania kontrolne.

### 4 Wystarczająca ilość wypoczynku i snu.



### Ważne informacje

- Tak, jak w przypadku każdego człowieka, zmiana stylu życia może pozytywnie wpłynąć na ogólny stan zdrowia.
- Regularne badania pokażą, czy potrzebne jest leczenie HIV.