

Note

Verifică periodic la recepție campaniile de consultații și analize medicale pe care Baylor le desfășoară

În prezent Baylor îți recomandă:

- Un consult anual la cabinetul de pneumologie
- O evaluare cardiologică prin electrocardiogramă
- Testul Papanicolau pentru depistarea problemelor ginecologice – doar pentru femei

Vrei să afli mai multe?

- Citește materialele de pe site-ul www.baylor.ro
- Urmărește Fundația Baylor Marea Neagră pe facebook: [@BaylorRomania](https://www.facebook.com/BaylorRomania) sau [@FundatiaBaylor](https://www.facebook.com/FundatiaBaylor)
- Fii prieten pe twitter cu Fundatia Baylor Marea Neagră: <https://twitter.com/BaylorRomania>
- Cere să vorbești cu cineva din echipa Baylor atunci când vii la clinică
- Dacă nu ești din județul Constanța sau nu locuiești în România poți pune întrebări folosind următoarele mijloace de contact: numărul de telefon **0241691730** sau la adresa de email secretariat@baylor.ro

 **Fundația Baylor
Marea Neagră**
Cei care se străduiesc pot fi ajutați

Copyright @ NAM 2017
www.aidsmap.com

nam aidsmap

Informații de bază
8 căi prin care poți să ai grijă de sănătatea ta



Poți să faci multe ca să ai grijă de sănătatea ta. Nu e îndeajuns să îți iei pastilele.

1 Să mănânci din fiecare câte puțin



2 Să faci mișcare



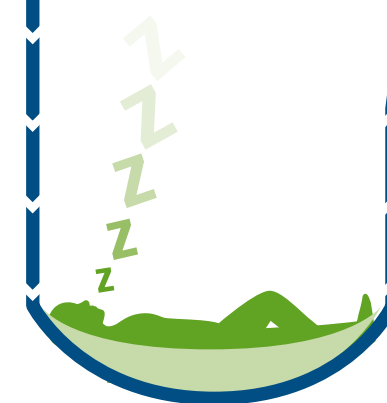
3 Dacă fumezi, renunță la fumat



4 Să bei mai puțin alcool și să nu consumi droguri

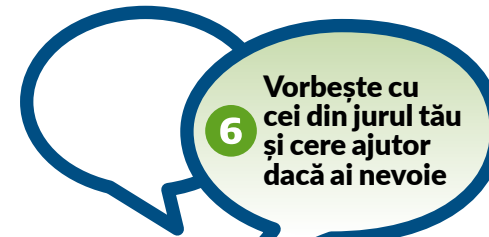


5 Odihnește-te, dormi îndeajuns



6 Vorbește cu cei din jurul tău și cere ajutor dacă ai nevoie

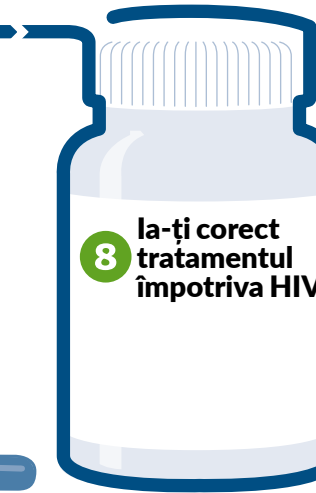
Vorbește cu cei din jur și cere ajutor.



7 Vino la programările de la clinică și fă-ți analize regulat



8 Ia-ți corect tratamentul împotriva HIV



Reține

- Ca pentru orice altă persoană, dacă faci schimbări în viața ta de zi cu zi poți să îți îmbunătățești sănătatea
- Tratamentul împotriva HIV îți întărește sistemul imunitar și astfel te îmbolnăvești mai greu