

Pàcc mi nu di amal ngir xeex VIH taxna ba nit un baari di guddu fan and ak wer ndam amee naanko. Waante amna ay tolof tolofi magàtt teela feeñ ci nit ni amee ség VIH, deme ni kolestrol, diiw ak sukër bu baari ci deret bi, tasonj bu yëkk ak am yaram, Tope dund gu yemb di nanu jàppale ci fagaaru ci tolof tolof yo yu.

Moytu poon

- Gannàw tox baxul ci keen , rawatina nit ni amee VIH dax li muy indil ci loorange
- Ci nit ni amee VIH , tox mi day yokk ju-room mi yoon gàttu fanam, naati yoon mo fàttu ngir kanser.
- Nit ni amee VIH te feebaru xol ba tasonj yomba leen , tox mën na yokk feebar bi.
- Amna ay pexe yu baari ngir nga bayyi tox. Garab yi nga taaf ci yaram te sooxu poon ba yeen fàccu dalal xel , yi dimbali nañaan nit nu baari nu bayyi poon. lajjal sa doktoor ba mbo-taay yiy yënñu ci xex VIH yi la gëna jeggé.

Lekk gi

- Toppal resiim bu sell te wutte, dina yokk sa werguyaram.
- Xuluñe yi ay xetti lekk yu and ak suq buy wanni reppë amb jaafe jaafe ci xol ba tasonj.
- Diiw wu Oliu bu ñoorul day wanni kolestrol te day tax ba sidiit yi fatt, repe amee xol ba tasonj day neew.
- Wannil xoroom lo ci mën, dax ci liiy yokk tangoor yaram la , di na tax nga fagaaru ci tasonj
- Ñaam yi un tóggë ci yiy ind diiw gu baari ci

Di tangat sa yaram

- Tangat yaram wone na lu baax ci wanni loor gi garab yiy xex VIH di def , ak yeen ci tolof tolof yi and ak feebar bi.
 - Dox, daw, dem ak welo ba feey ngir yokk sa werguyaram wanni tasonj ak yéembal kolestrol , sukër ci deret.
 - Bo de yekkëti poua ba ci masiin yi booy tangat sa yaram dina la may doolé. Xetti tangat yi di na wanni sopekuyu yi ajo magàtt ak ci doomi jangooro. Tamit ci beneen fana, day indi leer ci sa kanam ak ci sa taw fex, di dindi diiw ngi ci yaram def ko doolé., lu baax ci wanni kolestrol bi yeembel diiw ci deret gi.
- yaram wi lañ, mooy indi am yaram rawatina ci biir bi , tami kolestrol bu baari ci deret. lolu tax nga war ko wanni.
- Yapp yi (Mbaam, nàkk) daniiy faral di baari kolestrol ak diiw. waroo di leen lek lu baari.
 - Jën yi, rawatina xetti Yabooy , Soomó, yu am diiw bu baax laañ Omega3, mel ni diiwu oliu daniiy yembal xol deret ci daw ci sidiit yi.
 - Amna yeen ci suq yi ak/ba ci xoob yu la mën dimbali, li gën mooy nga wax ak sa doktoor bi xarañ ci VIH ba nga leen di jël , ndax jaxasse leen ak garab mën indi tolof tolof.



Grupo de Trabajo
sobre Tratamientos
del VIH

contact@gtt-vih.org
www.gtt-vih.org
Barcelona (España)

POR FAVOR, FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULAR

Subvencionado por:



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut
Programa de Prevenció i Assistència
de la Sida

Ajuntament de Barcelona
Àrea de Qualitat de Vida, Igualtat
i Esports

Diputació
Barcelona
Àrea de Benestar Social

Colaboran:

