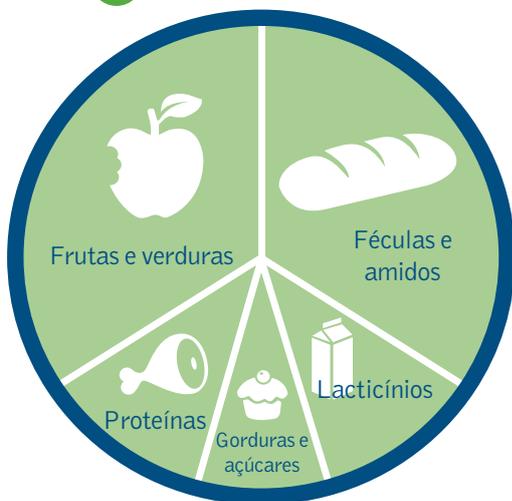


Há muitas coisas que pode fazer para cuidar de si. Não se trata só de tomar comprimidos.

**1** Pode fazer uma dieta equilibrada.



**2** Pode fazer um pouco de exercício.



Pode reduzir os danos no seu fígado, **evitando o álcool e/ou as drogas.**

**3**



**5** Fale com pessoas

Obtenha apoio e informação.

**6** Não falte às consultas e faça **análises de sangue com regularidade.**



**7** Tome a **medicação para o VIH e a hepatite C** tal como o médico a receitou.

**4** Procure **dormir e descansar** no mínimo oito horas por noite.

## A destacar:

● Tal como para o resto das pessoas, certas alterações no estilo de vida podem ajudar a melhorar a sua saúde de uma forma geral.

● O seu médico poderá alterar o seu esquema de medicamentos para o VIH, de forma a torná-lo compatível com o tratamento da hepatite C.

● Ao contrário do tratamento para o VIH, a terapêutica da hepatite C administra-se durante um período de tempo limitado.