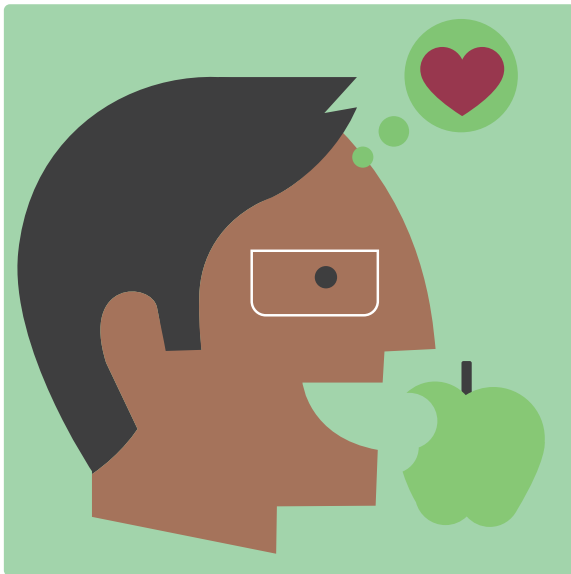


HUIT MANIÈRES DE VEILLER SUR VOTRE SANTÉ



Vous pouvez faire beaucoup de choses pour prendre soin de vous. Il ne s'agit pas uniquement de prendre des médicaments.

01

Essayez d'avoir une **alimentation équilibrée.**



02

Essayez de faire un peu **d'exercice.**



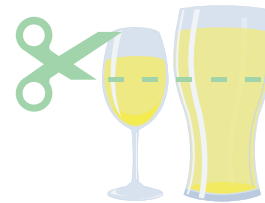
03

Si vous êtes fumeur/se, **essayez d'arrêter.**



04

Essayez de réduire votre consommation **d'alcool et de drogues.**



05

Essayez de **dormir et de vous reposer** suffisamment.

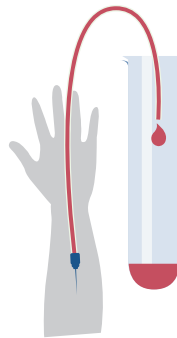


06

Parlez aux gens et obtenez un soutien.

07

Ne manquez ni vos rendez-vous médicaux **ni vos bilans sanguins.**



08

Prenez vos **médicaments** contre le VIH



À SOULIGNER

- De même que pour les autres personnes, certains changements de style de vie peuvent aider à améliorer votre état de santé général.
- Le traitement contre le VIH contribuera à renforcer votre système immunitaire et prévenir les maladies.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN

GOBIERNO DE ESPAÑA / MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
POR SOLEDADIDAD / OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL
Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

Generalitat de Catalunya / Agència de Salut Pública de Catalunya
Generalitat de Catalunya / Departament de Justícia

Ajuntament de Barcelona / ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS
Diputació de Barcelona / ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COLLABORA

ETIS / TROPICAL DRASSANES



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org