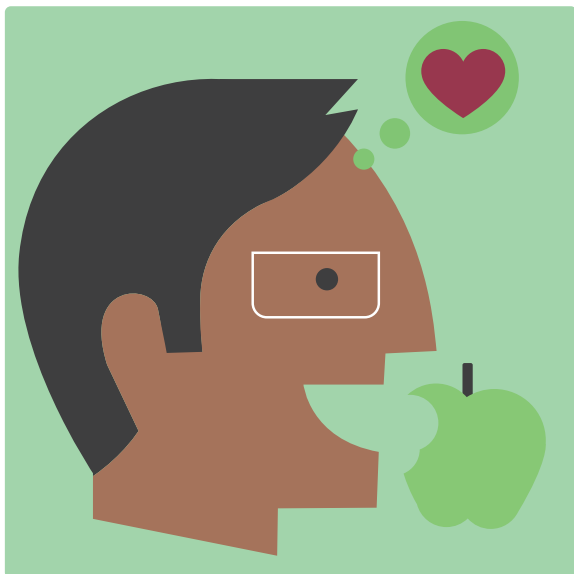


OPT MODURI DE A AVEA GRIJĂ DE SĂNĂTATEA DUMNEAVOASTRĂ



Sunt multe lucruri pe care le puteți face pentru a vă îngriji. Nu este vorba doar de a lua pastile.

01

Urmați o **dietă alimentară echilibrată.**



02

Faceți câteva **exerciții fizice.**



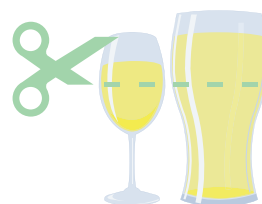
03

Dacă sunteți fumător /oare, **renunțați la fumat.**



04

Încercați să reduceți consumul de **alcool și de droguri.**



05

Încercați să **dormiți și să vă odihniți** cât este nevoie.

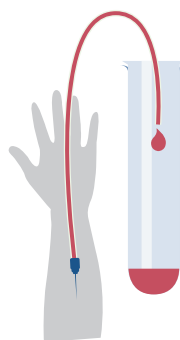


06

Vorbiți cu oamenii și obțineți sprijin.

07

Urmați vizitele medicale și **faceți-vă periodic analize de sânge.**



08

Luați tratamentul împotriva HIV



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

SUBVENCIONA

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 Barcelona / ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COLABORA

ETIS / TROPICAL DRASSANES



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

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

IDEI IMPORTANTE

- Ca pentru oricine altcineva, schimbările în stilul de viață pot fi benefice pentru sănătatea dumneavoastră generală.
- Tratamentul împotriva HIV va ajuta la întărirea sistemului dumneavoastră imunitar și la prevenirea bolilor.