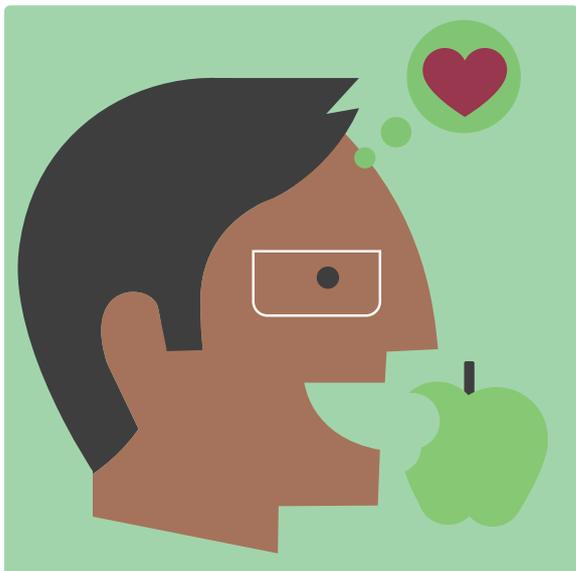


## ВОСЕМЬ СПОСОБОВ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ



Есть много способов сохранить здоровье, и прием таблеток – не единственный из них.

### 01

Постарайся придерживаться сбалансированной диеты.



### 02

По возможности, занимайся физической нагрузкой.



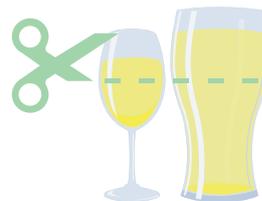
### 03

Если куришь, попробуй бросить.



### 04

По возможности, сократи потребление **алкоголя и наркотиков.**



### 05

Старайся **отдыхать и высыпаться.**

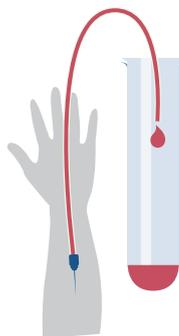


### 06

**Общайся с людьми,** ищи поддержку со стороны.

### 07

Не пропускай визиты к врачу и **регулярно сдавай кровь на анализ.**



### 08

**Прием лекарств против ВИЧ.**



**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 Barcelona / ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COLABORA

ETIS / TROPICAL DRASSANES



¿TIENES DUDAS  
SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

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

### ВАЖНО

- Любой человек, внеся некоторые изменения в свой привычный стиль жизни, может улучшить общее состояние здоровья.
- Тем временем, терапия против ВИЧ поможет укрепить иммунитет и предотвратить развитие других заболеваний.