

Note

Per saperne di più

NAM è un'organizzazione di comunità per la lotta contro l'HIV con sede nel Regno Unito. Lavoriamo a stretto contatto con professionisti nel campo della medicina, della ricerca e dell'assistenza sociale, oltre che con persone direttamente colpite dall'HIV. Produciamo materiale informativo in lingua inglese per la distribuzione in versione cartacea o via web, destinato sia alle persone sieropositive che agli operatori che lavorano nel campo dell'HIV.

Questo materiale è basato su una pubblicazione originale NAM protetta da copyright. NAM non è responsabile dell'accuratezza della traduzione o della sua rilevanza a livello locale.

Siamo spiacenti, in quanto organizzazione di lingua inglese, di non poter intrattenere una corrispondenza in italiano. Sul nostro sito web aidsmap.com è però possibile consultare un database dei servizi HIV di tutto il mondo per trovare l'organizzazione o il servizio sanitario locale più vicino a voi.

Su aidsmap.com potrete inoltre trovare materiale tradotto da leggere o scaricare.

nam www.aidsmap.com

prime informazioni proteggere la salute in sette mosse



NAM

Lincoln House
1 Brixton Road
London SW9 6DE
Regno Unito

Tel: +44 (0) 20 7840 0050

Fax: +44 (0) 20 7735 5351

Sito web: www.aidsmap.com

Email: info@nam.org.uk

Contenuti e grafica sovvenzionati dal NHS Pan-London HIV Prevention Programme e NHS South West Essex (Regno Unito).

Traduzione sovvenzionata da Merck, Sharp & Dohme.

Copyright© NAM 2010

Per tradurre, adattare o riprodurre questo documento si prega di contattarci.

Numero di registrazione nel Regno Unito: 1011220

NAM fornisce ogni anno materiale informativo a migliaia di persone a titolo completamente gratuito. Chi desiderasse fare una donazione, può visitare www.aidsmap.com/donate.

Le informazioni qui contenute riflettono le pratiche attualmente raccomandate per la cura e il trattamento dell'HIV in Europa.

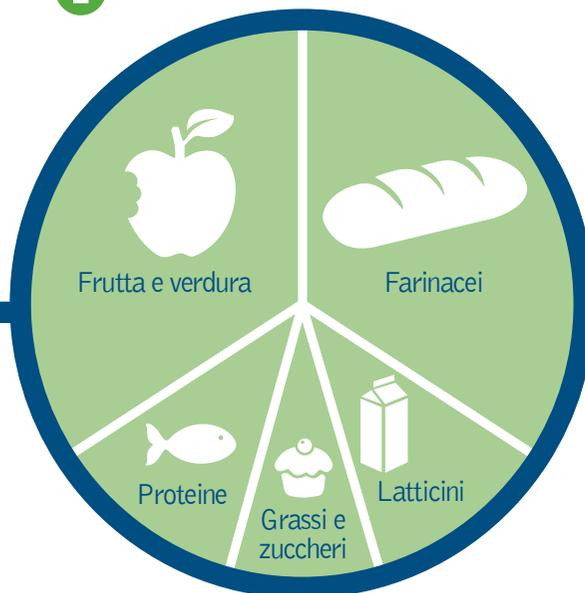
Si ringrazia LILA per la traduzione di questa pubblicazione.



www.lila.it

Per mantenersi in salute si può fare molto. Non è solo questione di mandare giù delle pillole.

1 Seguire una dieta equilibrata.



2 Fare esercizio fisico.

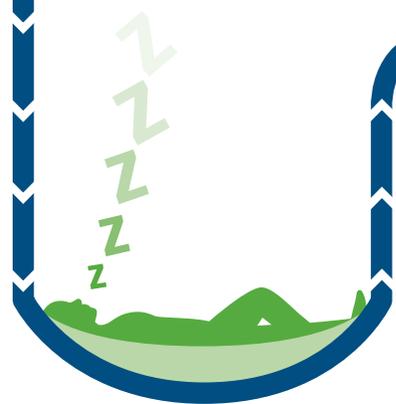


3 Smettere di fumare.

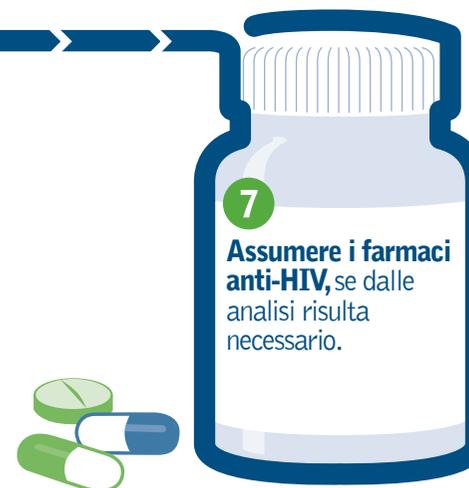
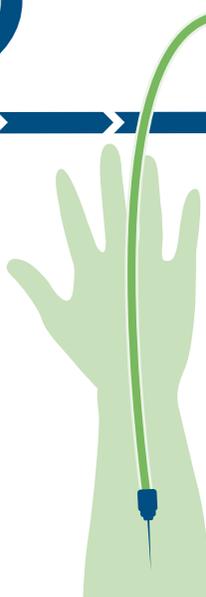


5 Non chiudersi in se stessi e farsi aiutare.

6 Presentarsi puntualmente alle visite mediche e sottoporsi a regolari esami del sangue.



4 Riposarsi e dormire a sufficienza.



In primo piano

- Per la persona sieropositiva, come per chiunque altro, cambiare stile di vita può essere un toccasana.
- Gli esami del sangue, effettuati regolarmente, indicano se è il caso di iniziare il trattamento anti-HIV.