

NAM

77a Tradescant Road
London SW8 1XJ
Puhelin: +44 (0) 20 3242 0820
Verkkosivusto:
www.aidsmap.com
S-posti: info@nam.org.uk

Isossa-Britanniassa rekisteröity
hyväntekeväisyysjärjestö numero 1011220

Tässä esitteessä annetut tiedot heijastavat hivin
hoitokäytäntöä ja hoito-ohjeita Euroopassa.

Sisällön ja ulkoasun suunnittelun on rahoittanut
Ison-Britannian kansallisen terveystieteiden NHS:n
Pan-London HIV Prevention Programme ja NHS
South West Essex

Käännöksen on rahoittanut Merck, Sharp and Dohme

Copyright NAM 2012

Jos tarvitset lisäkappaleita tästä tiedotteesta tai jos
haluat kääntää, mukauttaa tai kopioida tiedotteen,
ota yhteyttä meihin.

Tietoa ja tukea hiv-tartunnan saaneille

Positiiviset ry, HivFinland
Malminkatu 24 C
00100 Helsinki
Puhelin: (09) 6925 441
Verkkosivusto: positiiviset.fi
S-posti: positiiviset@positiiviset.fi

Hiv-tukikeskus, Finnish AIDS council
hivtukikeskus.fi
Vaihe 0207 465 700
Neuvonta ja ajanvaraus hiv-testiin 0207 465 705

nam aidsmap

Perusasiat Seitsemän tapaa huolehtia terveydestäsi



Muistiinpanoja

Haluatko tietää enemmän?

NAM on Isossa-Britanniassa toimiva hiv-järjestö. Toimimme läheisessä yhteistyössä lääketieteen, tutkimuksen ja sosiaalialan asiantuntijoiden sekä hivin kanssa elävien ihmisten kanssa. Tuotamme painettua ja verkkopohjaista tietoa hivistä englanniksi sekä hivin kanssa eläville ihmisille että sen parissa työskenteleville ammatti-ihmisille.

Tämä materiaali perustuu alkuperäiseen NAM:n tekijänoikeuksien suojaamaan julkaisuun. NAM ei ole vastuussa käännöksen virheettömyydestä eikä sen sopivuudesta paikalliseen käyttöön.

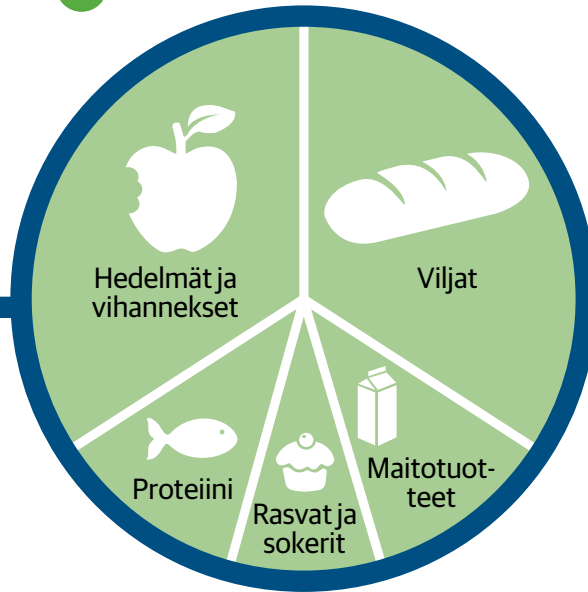
Valitettavasti englanninkielisenä järjestönä emme pysty kommunikoimaan suomeksi. Verkkosivuillamme **aidsmap.com** on kuitenkin hakutoiminnolla varustettu tietokanta palveluista ympäri maailman. Voit etsiä sen avulla lähelläsi olevan järjestön tai terveyspalvelun.

Voit myös lukea ja ladata muita käännettyjä materiaalejamme vieraillemalla verkkosivuillamme **aidsmap.com**.

Hiv-tartunnan saaneiden edunvalvonta- ja vertaistukijärjestö Suomessa Positiiviset ry **positiiviset.fi**.

Voit huolehtia terveydestäsi monella tavalla. Se ei ole pelkkää pillereiden popsimista.

1 Syö monipuolisesti.



2 Harrasta liikuntaa.



3 Jos tupakoit, lopeta tupakointi.



5 Keskustele ihmisten kanssa ja hae tukea.

6 Käy lääkärin tai hoitajan vastaanotolla ja muista säännölliset verikokeet.

7 Käytä hiv-lääkkeitä jos tarvitset niitä verikokeiden perusteella

Tärkeää

- Kuten kenellä tahansa, elämäntapojen muutokset voivat vaikuttaa yhteisesti yleiseen terveydentilaasi.
- Säännölliset verikokeet kertovat, tarvitsetko hiv-lääkitystä.

4 Huolehdi siitä, että saat riittävästi lepoa ja unta.

