

Vivendo Positivamente: Nutrição

Vivendo Positivamente: Mais Saúde, Melhor Qualidade de Vida



Que cuidados devo ter com a alimentação?



Procure fazer uma dieta equilibrada. Uma boa alimentação ajuda a evitar as doenças.

Procure na medida do possível comer:



Fruta, cenoura, folhas verdes



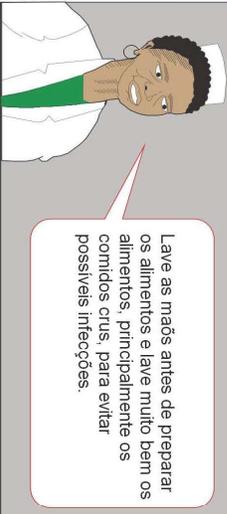
Pão, xima, mandioca, batata-doce, batata.



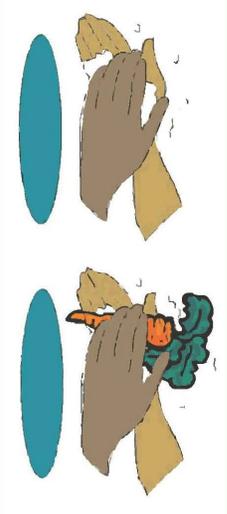
Amendoim, castanha, feijão



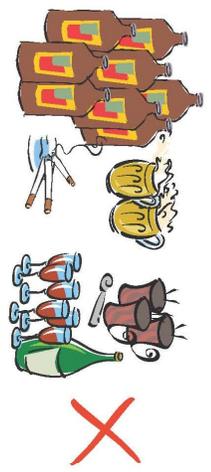
Peixe, ovos, galinha, carne, leite



Lave as mãos antes de preparar os alimentos e lave muito bem os alimentos, principalmente os comidos crus, para evitar possíveis infecções.



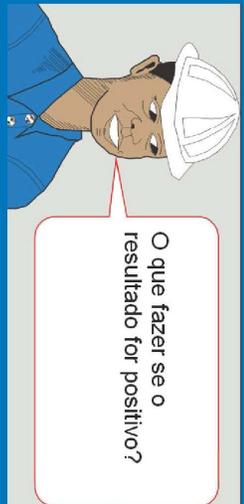
Evite o álcool e o Tabaco, ou pelo menos diminua o seu consumo. Evite chás, café, e refrescos porque desidratam o corpo, beba água e sumo.



É mais seguro ferver a água antes de beber ou usar Certeza para purificar a água.

Vida Positiva: Passos Práticos

Vivendo Positivamente: Mais Saúde, Melhor Qualidade de Vida



O que fazer se o resultado for positivo?



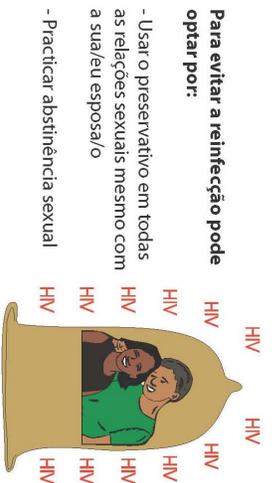
Numero 1. Evitar a re-infecção pelo HIV. Quanto mais relações manter com um parceiro infectado, sem usar preservativo, mais vírus receberá e menos capacidade terá de lutar contra as doenças.



Numero 2. Regista no Enfermeiro de Dia a fim de fazer o seu teste de CD4, que determinará se você deve começar com os anti-retrovirais ou não.

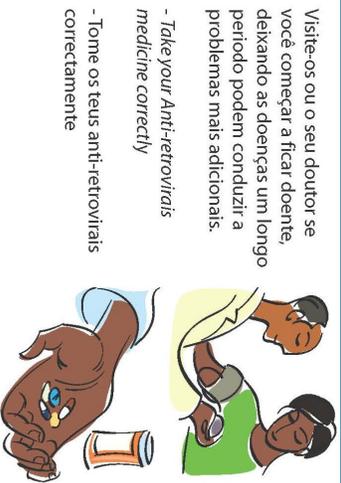


Numero 3. Se estiver a planear ter um filho, fale com a sua/seu conselheiro/a que el(a) dar-lhe-á as informações necessárias que a/o ajudarão a tomar uma decisão a esse respeito.



Para evitar a reinfecção pode optar por:

- Usar o preservativo em todas as relações sexuais mesmo com a sua/teu(a) esposa/o
- Praticar abstinência sexual



Visite-os ou o seu doutor se você começar a ficar doente, deixando as doenças um longo período podem conduzir a problemas mais adicionais.

- Take your Anti-retrovirais medicine correctly
- Tome os teus anti-retrovirais correctamente



- Find out you're your medical doctor can do to help prevent the transmission of HIV to your child.

- Procura saber o que o teu médico pode fazer para prevenir a transmissão do vírus do HIV para o teu bebe.

- Learn about the advantages of Aprenda sobre as vantagens sobre amamentação ou o uso de bibliron breastfeeding or bottle feeding