

保持健康 - 与艾共生，第 1 部分

接种疫苗。

疫苗是保护您远离水痘、流行性感冒或流感，及小儿麻痹症等疾病的药物。但没有预防 HIV 的疫苗。向医生咨询您需要接种哪些疫苗以及哪些疫苗的接种对您较为安全。



健康饮食

健康饮食和安全备餐对 HIV 感染者尤为重要。选择能帮助您保持健康体重、保护免疫系统的健康食物。

为了保证安全，切勿食用或饮用以下食物：



- 生的或未煮熟的鸡蛋。自制蛋黄酱或生的饼干面团中可能会有这样的鸡蛋
- 生的或未煮熟的禽肉、肉类和海鲜，尤其是生的贝类
- 未经高温消毒的牛奶、奶酪和果汁
- 生的芽苗菜，如苜蓿芽或绿豆芽。

如果您口腔溃疡、腹泻、恶心或呕吐，或者食欲不振，那么健康饮食可能有一定困难。与您的医生或护士谈谈。

酒精使用

酒精和药物使用在 HIV 感染者或 HIV 高危感染者中很普遍。药物和酒精使用也会干扰您的治疗并会导致药物副作用更加明显。受此影响您可能会忘记服药。

如果您无法戒除，医生可以帮您找一找对您的 HIV 治疗起效的药物或酒精治疗计划。



安全出游。

切勿饮用直接取自湖泊或河流中的未经处理的水。某些国家的自来水可能也不安全。饮用瓶装水或使用滤水器。

确保获得您对 HIV/AIDS 所存有的任何问题的答案。您的公共健康部门、医疗保健提供者和公共图书馆可以为您提供帮助。

Text is from HIV/AIDS sources from the Department of Health and Human Services and adapted by HealthReach and Healthy Roads Media. This project has been funded in whole or in part with Federal funds by the National Library of Medicine award number HHSN2762015000111 awarded to the Center for Public Service Communications. Images from iStock.com.