

保持健康 — 與 HIV 共存，第 1 部分

接種疫苗。



疫苗是保護您遠離水痘、流行性感冒或流感，及小兒麻痺症等疾病的藥物。但沒有預防 HIV 的疫苗。向醫生諮詢您需要接種哪些疫苗以及哪些疫苗的接種對您較為安全。

健康飲食

健康飲食和安全備餐對 HIV 感染者尤為重要。選擇能幫助您保持健康體重、保護免疫系統的健康食物。

為了保持身體健康，切勿食用或飲用以下食物：



- 生的或未煮熟的雞蛋。自製蛋黃醬或生的餅乾麵團中可能會有這樣的雞蛋
- 生的或未煮熟的禽肉、肉類和海鮮，尤其是生的貝類
- 未經高溫消毒的牛奶、乳酪和果汁
- 生的芽苗菜，如苜蓿芽或綠豆芽。

如果您口腔潰瘍、腹瀉、噁心或嘔吐，或食欲不振，那麼健康飲食可能有一定困難。與您的醫生或護士談談。

飲酒

飲酒和吸毒在 HIV 感染者或 HIV 高危感染者中很普遍。吸毒和飲酒也會干擾您的治療並會導致藥物副作用更加明顯。受此影響可能會忘記服藥。

如果您無法戒酒或戒毒，醫生可以幫您找一找對您的 HIV 治療起效的戒毒或戒酒計劃。



安全出遊。

切勿飲用直接取自湖泊或河流中的未經處理的水。某些國家的自來水可能也不安全。飲用瓶裝水或使用濾水器。

若您對 HIV/AIDS 有任何疑問，請務必諮詢。您的公共健康部門、醫療保健提供者和公共圖書館會提供幫助。

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 HHSN276201500011I awarded to the Center for Public Service Communications. Images from iStock.com.