

健康であり続ける - HIV と生きる、パート 1



ワクチンを接種する。

ワクチンは水疱瘡、インフルエンザ、風邪、ポリオといった病気からあなたを守る薬です。HIV を予防するワクチンはありません。医師と相談してどういったワクチンの接種が必要か、また、接種しても安全かどうかを話し合います。

健康的な食事をする

健康的な食事をし、食の安全に気をつけることは HIV 感染者にとって大切なことです。健康的な食事をするすることで、適性な体重を維持することができ、さらには免疫システムを守ることもできます。

健康のために、次のものは摂取を控えましょう。



- 生または十分に加熱されていない卵。自家製のマヨネーズや火を通していないクッキー生地に含まれます
- 生または十分に加熱されていない鶏肉、牛豚肉、海産物、特に生の貝
- 殺菌されていない牛乳、チーズ、フルーツジュース
- アルファルファもやし、緑豆もやしなど、生の豆もやし

喉の炎症、下痢、吐き気、嘔吐、食欲不振といった症状がある場合、健康的に食事を摂ることは難しいでしょう。担当の医師または看護師に相談しましょう。

アルコールを含む飲料

アルコール摂取やドラッグの使用は、HIV 感染者や感染リスクの高い人々によく見られる行為です。ドラッグやアルコールの摂取は治療の妨げになるだけでなく、薬の副作用を悪化させます。ドラッグやアルコールの影響下では、薬の服用を忘れる可能性が高くなります。

摂取を止めることができない場合、医師に相談してください。ドラッグ/アルコール中毒の治療プランで、HIV 治療と相性の良いものを提案してくれます。

安全に旅行する。

湖や川の天然水を直接飲まないでください。水道水も国によっては安全でない場合があります。ペットボトルの水を飲むか、浄水フィルターを使用しましょう。



HIV/エイズに関して疑問がある場合は、必ず解決してください。

公衆衛生局または医療機関に問い合わせるか、公共図書館にてお調べください。

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.