

## 건강 유지 - HIV와 함께 살아가기, 파트 1

### 백신을 접종합니다.

백신은 수두, 인플루엔자 또는 독감 및

소아마비와 같은 질병으로부터 귀하를 보호해주는 약입니다. HIV를 예방하는 백신은 없습니다. 어떤 백신이 필요한지 그리고 귀하가 투여받기에 안전한지에 대해 담당 의사와 상담하십시오.



### 건강한 식사하기

건강한 식사를 하고 안전하게 음식을 준비하는 것은 HIV 감염자에게 특히 중요합니다. 건강한 음식을 선택하는 것은 건강한 체중을 유지하고 면역체계를 보호하는 데 도움이 될 수 있습니다.

안전을 위해, 다음과 같은 음식은 먹거나 마시지 않도록 하십시오:



- 날계란 또는 덜 익힌 계란 이것들은 집에서 만든 마요네즈 또는 익히지 않은 쿠키 반죽에서 발견할 수 있습니다
- 날것 또는 덜 익힌 가금류, 육류, 해산물, 특히 생조개
- 저온살균되지 않은 우유, 치즈 및 과일 주스
- 알팔파 새싹 또는 녹두 새싹 등의 익히지 않은 종자 새싹

입안이 헐거나, 설사, 구역 또는 구토, 식욕 감퇴 등이 있으면, 건강한 식사가 어려울 수 있습니다. 담당 의사나 간호사와 상의하십시오.

### 음주

음주 및 마약 사용은 HIV에 감염된 사람 또는 HIV에 감염될 가능성이 높은 사람들에게 일반적입니다. 마약 및 음주는 또한 치료에 지장을 주거나 약의 부작용을 악화시킬 수 있습니다. 마약이나 알코올에 취해 있는 경우 약의 복용을 잊을 수 있습니다.

알코올 또는 마약을 끊을 수 없다면, 담당 의사가 귀하의 HIV 치료에 도움이 되는 마약이나 알코올 치료 계획을 모색할 수 있도록 도울 수 있습니다.

### 안전한 여행

호수나 강에서 처리되지 않은 물을 직접 마시지 마십시오. 일부 국가의 경우 수돗물이 안전하지 않을 수도 있습니다. 생수나 정수 필터를 사용하십시오.



HIV/AIDS에 대한 질문이 있으시면 꼭 답변을 듣도록 하십시오. 공중 보건국, 의료제공자 및 공공도서관에서 도움을 받을 수 있습니다.

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.