

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਿੰਦਗੀ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ

ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਐਂਟੀ ਰਿਟਰੋਵਾਇਰਲ
ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ
ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਏ.ਆਰ.ਟੀ. ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।



ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਦਿਵਾਨ ਨਾ ਭੇਜੋ, ਕਿਸ ਕੁਛ ਵੀ ਕਰੋ ਨਿਰਾਸ਼ੀਆਂ ਨਾ, ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਬਣਾ ਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਬਣਾ
ਯਾਦ ਰੱਖੋ । ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾ ਪੈਣੇ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ । ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ
ਬਦਲੋ । ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਕਰੋ । ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਬਣਾ ਕੇ ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਜਿੰਦਗੀ ਭਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੈਣੀਆਂ
ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਜੇਕਰ ਦਵਾਈ ਅੱਧ-ਵਿਚਾਲੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ
ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. / ਏਡਜ਼ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਟੈਲ ਫ਼ਰੀ ਨੰ : 104