

HIV is: JUST A PART OF ME



5 TIPS OM GEZOND TE BLIJVEN

1. **Stop met roken.**
2. **Regelmatige lichaamsbeweging** kan je longen beter doen werken.
3. **Regelmatige controle.** Laat je testen op tuberculose en andere longziektes.
4. **Laat je vaccineren.** Vooral vaccins tegen pneumokokken en griep zijn belangrijk.
5. **Neem dagelijks je hiv-medicatie** zodat je afweersysteem sterk blijft.